ब्राइडल स्पैशल

गृहशोभा

दिसंबर (प्रथम), 2020 | ₹ 50

वैडिंग पार्टी फैशन ट्रैंड्स

घर बैठे कमाई के टिप्स

सिलाईकढ़ाई जानने के फायदे

आउटसाइडर नहीं हूं मृणाल ठाकुर

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या देखें delhipress.in
अगला **‘ई एडिशन फ्री’** पाने के लिए ऊपरी नंबर पर मैसेज भेजें.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

सही रास्ता
चुनो।...
गर्व से
चलो।...

www.vkcgroup.com

Art No. 3708 | MRP: ₹279.00*

Art No. 3793 | MRP: ₹249.00*

Art No. PG1312 | MRP: ₹279.00*

Art No. 3522 | MRP: ₹289.00*

Art No. PG1001 | MRP: ₹279.00*

Art No. 3379 | MRP: ₹219.00*

Art No. 3331 | MRP: ₹289.00*

Art No. PG1317 | MRP: ₹249.00*

Art No. PL2010 | MRP: ₹279.00*

U4iC INTERNATIONAL PVT.LTD.
New Delhi - 110044. Toll Free: 1800-572-2999
* MRP Mentioned is per pair

वीकेसी प्राइड®

DELHI
PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रैंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या देखें http:www.delhipress.in

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**
दिसंबर (प्रथम), 2020 | अंक : 671

ब्राइडल स्पैशल

16
कोरोना में शादी दिल है कि मानता नहीं

60
फैशन

48
9 टिप्स हैप्पी प्रैगनैंसी के

23
ब्राइडल मेकअप के 9 टिप्स

50
सिलाईकढ़ाई हुनर को बनाएं बिजनैस

36

पकवान

स्टफ्ड जुकीनी 36
चटपटी आलू टिक्की
वैज सैंडविच 37
क्रिस्पी पकौड़े 38
चाऊमिन
ऐवोकाडो चटनी विद नाचोस 39
ग्रिल्ड पैरोगीस
वैज टिक्का 40

mamaearth®

goodness inside

BEST OF NATURE
CRUELTY FREE
TOXIN FREE

mamaearth
Ubtan
Face Scrub
with Turmeric & Walnut
mamaearth
Ubtan
Face Wash
with Turmeric & Saffron
mamaearth
Ubtan Face Mask
with Saffron, Turmeric & Apricot Oil

TRADITIONAL
UBTAN
FOR GLOWING SKIN

This wedding season, get glowing with the goodness of Haldi & Kesar. Flaunt naturallyradiant skin!

Scan this
QR code to visit
Mamaearth.in

Check us out on

amazon
NYKAA
Your Beauty. Our Passion.
Myntra
Flipkart

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 10
विहंगम 12
समाचार दर्शन 14
स्वास्थ्य सुलझन 34
फुहार 66
बात जो दिल को छू गई 75

फिल्मों से

विशेष

वैडिंग फैशन के नए ट्रैंड्स 20
अब लहंगा नहीं पड़ेगा महंगा 26
फुजूल है शादी में दिखावा 56

विशिष्ट व्यक्तित्व

गरिमा सिंह 58

कथा साहित्य

बैस्ट बहू औफ द हाउस 30
गुड्डन 68

दिल मांगे मोर
52

विविध

सर्दी में बालों की देखभाल के टिप्स 24
कितनी अपडेट हैं आप 28
फटी एड़ियों को यों बनाएं सौफ्ट 42
कैसे करें घर बैठे मोटी कमाई 44
मोटे हैं तो क्या गम है 76

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली–110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली–110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद–380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर–560051. फोन: 080–42013076. ● ए–4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022–24122661 ● बी–3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई–400031. फोन: 022–65766303. ● 16–ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल–700026. फोन: 033–40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई–600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद–500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी–जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ–226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना–800001 फोन: 0612–2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान–302006. फोन: 09529020226. ● जी–7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि–682031. फोन: 2371537. ● बी–31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डेन थाना के पीछे, भोपाल–682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ–50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा–121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष – 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष – 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष – 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: **यह प्रति ₹50**
1 वर्ष: **₹1,000**
2 वर्ष: **₹1,900**

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91–11–41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/ह्वाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली–110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.–50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा–121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली–55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX
Multivitamin, Multiminerals &
Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for
Strong Immunity
ZEE
ZEE DRUGS

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अक्तूबर (द्वितीय), 2020 'उत्सव विशेष' फैस्टिवल सीजन को यादगार बना गया.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'त्योहारों की रौनक में खिल उठे जीवन' पढ़ कर अच्छा लगा. वाकई त्योहार कोई भी हो, आते ही मन खिल उठते हैं.

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'स्वास्थ्य व जिंदगी से खेलना खतरनाक' पर मेरी राय यह है कि कोरोना महामारी में अभी हमारी रक्षा सिर्फ विज्ञान और वैज्ञानिक तरीकों से ही हो सकती है. ऐसे में आयुष मंत्रालय द्वारा जारी विज्ञप्ति जिस में कोविड-19 के इलाज में अंधविश्वास से भरा प्रोटोकाल है, विज्ञान को मुंह चिढ़ाता है.

केंद्र सरकार को यह समझना होगा कि इस महामारी से बचने का तरीका सिर्फ और सिर्फ विज्ञान ही दे सकता है. मगर जो सरकार खुद ताली और थाली बजा कर कोरोना भगाने को प्रेरित कर सकती है उस से और उम्मीद करना ही बेकार है. सरकार हो या फिर घरपरिवार, स्वास्थ्य व जिंदगी से खेलना हमेशा खतरनाक ही होता है.

उत्सव विशेष
गृहशोभा
ऑनलाइन खरीदारी के स्मार्ट टिप्स
त्योहारों में फिर खिल उठे जीवन
इम्युनिटी वाली मिठाई
सैनिटाइजर

इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'औरतों का हक मत मारो' से भी मैं पूर्णतया सहमत हूं. वास्तव में सरकार चाहे जितनी डींगें हांक ले, भारत की महिलाओं की स्थिति आर्थिक मामले में अच्छी नहीं है. जिन महिलाओं के पास थोड़े रुपए पड़े भी थे उन्हें नोटबंदी के नाम पर बाहर निकलवा लिया गया और फिर उन पैसों पर भी घर के मर्दों की नजर लग गई.

सरकारों को यह समझना होगा कि देश आर्थिक महाशक्ति तब बन सकता है जब देश की औरतें शिक्षा और आर्थिक मामलों में सबल रहेंगी. *—पूनम चौहान, उत्तर प्रदेश*

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. कोरोनाकाल में यही एकमात्र पत्रिका रही है जिस ने महिलाओं को हमेशा वैज्ञानिक सोच अपनाने की सलाह दी है.

फैशन हो या ब्यूटी, महिलाओं से जुड़ी समस्याएं हों या फिर स्वास्थ्य, गृहशोभा का जवाब नहीं. इस पत्रिका में प्रकाशित कहानियां भी समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं.

गृहशोभा का अगस्त (द्वितीय), 2020 अंक में प्रकाशित कहानी 'मां का दिल' बेहद पसंद आई. वाकई एक मां ही तो है इस पूरे संसार में जिस की ममता का कोई मूल्य नहीं. एक मां ही है जो अपने बच्चों से निस्वार्थ प्रेम करती है. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'क्या यही लोकतंत्र है' बिलकुल सटीक लगी.

वास्तव में ऐसा लगता है जैसे भारत की कानून व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है. बौलीवुड अभिनेत्री रिया चक्रवर्ती के मामले में जो भी हुआ वह ठीक नहीं था. जब तक किसी के खिलाफ ठोस सुबूत न हों उस की गिरफ्तारी नहीं होनी चाहिए खासकर एक महिला की तो बिलकुल भी नहीं, क्योंकि एक महिला ही परिवार की धुरी होती है. घरपरिवार चलाने की चिंता एक महिला ही करती है. एक महिला ही नहीं चाहती कि घर का कोई सदस्य भूखा रहे. *—अनामिका, दिल्ली* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
औन लाइन पढ़ें sarita.in
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म एन फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

SUNCARE

A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

Now Available on 1mg

स्वास्थ्य का रखे ख्याल
जीवन रहे खुशहाल

आपकी सेवा में
25 साल
का भरोसा

STOMAFIT®

Tablets & Liquid

एसिडीटी, गैस, बदहज़मी, उल्टी,
पेट दर्द, ढ़ीला पैखाना,
डायरिया, कब्ज,
आँव, इत्यादी !

HAEMOCAL*

Delicious Taste

Iron Tonic Loaded with Glucose

खून व ताकत बढ़ाऐ

COVISAFE

Rinse-Free & Non-Sticky

Kills germs without water.

जब हाथ सुरक्षित रहेंगे
तभी हम सुरक्षित रहेंगे

Suntuss

गले में खराश, सूखी खाँसी,
बलगम, हरारत व ऐलर्जी वाली
खाँसी में आराम पहुँचाने में
प्रभावशाली एवं गुणकारी दवा

Scabicid*

LOTION

सिर की जूँओ,रूसी
व स्केबीस का नाशक

PYROGUM

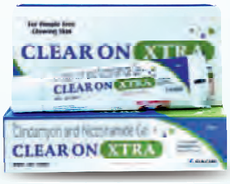
TOOTH DROPS

मसूड़ों से खून
बहना बंद करे

CLEAR ON XTRA

With Aloe & Allantoin

इसके एंटिबायटिक गुण
कील-मुहाँसो को भगाने
में मदद करते हैं



Geltop

New Improved

Antiseptic & Pain Relieving Mouth Ulcer Gel

इसके एंटिसेपटिक गुण
मुँह के छालो को सफाया
करने में मदद करते हैं

SALTEX®

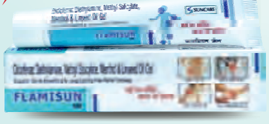
दाद, खाज, खुजली
व एक्जिमा को दूर करे

FLAMISUN™

GEL & SPRAY

चोट, मोच, गठिया, कमर दर्द,
सूजन, स्पोंटस इन्जरी, गुम चोट
के दर्द में जल्द आराम पहुँचाए

Pain RELIEF



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735,
मेल:info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 8447977999

Bevitone

Multivitamins, Multiminerals & Iron Supplements Capsules

मल्टीविटामिन, मिनरल्स एवं आयरन का
भंडार जो बनाए
शरीर ताकतवर
व उर्जावान

Follow us at https://www.facebook.com/SuncareGroup https://twitter.com/Suncare_Group https://www.instagram.com/suncare_group

यह कैसा लोकतंत्र

राजीव

लव जिहाद, गौपूजा, गौटैक्स, नागरिक संशोधन कानून, मंदिर निर्माण, जातियों के आधार पर आर्थिक सहायता, जातिगत आरक्षण, एक ही जाति के लोगों का शीर्ष स्थानों पर कब्जा कर लेना साफ कर रहा है कि देश अब छोटेछोटे खानों में तेजी से बंट रहा है और उस विभाजन की लपटें घरों में भी पहुंच रही हैं.

इस विभाजनकारी सोच का नतीजा है कि लोग ऐसा पड़ोस घर के लिए चुनते हैं, जहां उन के जैसे लोग ही रहते हों. निरंकारी कालोनी, अंबेडकर ऐन्क्लेव, परशुराम नगर, जाकिर कालोनी, गुप्ता कोऔपरेटिव सोसायटी जैसे नामों से रिहायसी इलाकों में बुरी तरह जातिगत भेदभाव है. इन कालोनियों में दूसरों को आमतौर पर जगह ही नहीं दी जाती और कोई घुस जाए तो पासपड़ोस के लोग उस से संबंध नहीं रखते.

हिंदूमुसलिम भेदभाव तो पुराना और बहुचर्चित है पर अब कमा सकने वाले पिछड़े और दलित भी यदि ऊंचों की कालोनी में जाना चाहें तो उन्हें घर बंद मिलते हैं.

हाल यह है कि प्रौपर्टी ब्रोकर पहले ही पूछ लेता है या नाम, काम, पृष्ठभूमि से अंदाजा लगा लेता है कि खरीदार कौन से वर्ग, कौन से धर्म और कौन सी जाति से है और उसे वहीं जगह दिखाता है जहां उसी के जैसे लोग रहते हैं. अलग वर्गों के लोग भी उन्हीं इलाकों में रहने को जमा हो जाते हैं जहां उन के जैसे लोग रहते हैं.

देश के विभाजन की यह पहली लकीर होती है. दुनिया में जो भी लकीरें नकशों में बनी हैं उन के पीछे धर्म, जाति, भाषा, रंग आदि के कारण ही रहे हैं. बहुत से युद्ध इसी कारण हुए थे. द्वितीय विश्व युद्ध जो सब से संहारक युद्ध रहा है एडोल्फ हिटलर की जाति श्रेष्ठता के भाव के कारण ही लड़ा गया. हिटलर साबित करना चाहता था कि जरमन आर्य सर्वश्रेष्ठ हैं.

उधर जापानी यह सोच कर बैठे थे कि सूर्य को सब से पहले देखने के कारण वे ही दुनिया के मालिक हैं और बाकी सब देश, समाज, लोग उन से कमतर हैं. युद्धों में जापानियों की बर्बरता व क्रूरता हमेशा ही अति करती रही है.

इस का फर्क आज घरों में देखने को मिल रहा है. उन्हें बहुत कुछ अपनी जाति के कारण झेलना पड़ता है. कभी श्रेष्ठता सिद्ध करने के लिए नाटकीय प्रपंच करने होते हैं, व्रतउपवास करने होते हैं, तो कभी पड़ोसी से कम होने के कारण भरे समाज में एकांतवास झेलने को मजबूर होना पड़ता है. आपात स्थिति में भी कोई एकदूसरे का साथ नहीं देता.

शहरों में जो अजनबीपन आसपास के लोगों के बीच पसरने लगा है, उस के पीछे कारण यही है कि हम अपना कुछ को ही समझते हैं और वह पड़ोस में रहता हो यह जरूरी नहीं. पैसा फेंको, सुरक्षा लेने की आदत के कारण अब पड़ोसी पर निर्भरता न के बराबर है. मकान बड़े हों या छोटे, लोगों से बराबर वाले घरों में औपचारिक दुआसलाम के अलावा कोई संबंध नहीं रखो.

कामकाजी औरतें बढ़ गई हैं तो वे और कम चिंता करती हैं कि पड़ोस में कौन रहता है. सब अपने में मस्त हैं. सब ऐसे रहते हैं मानो होटल में रह रहे हों जहां पड़ोस के कमरे में रहने वाले के बारे में पूछताछ करना भी असभ्यता की निशानी माना जाता है और निजता में दखल समझा जाता है.

भारत, अमेरिका, रूस जैसे देशों में यह समस्या अब बढ़ रही है. भारत 1947 में एक विभाजन देख चुका है. पाकिस्तान 1947 और 1971 में विभाजन देख चुका है. आज देश में घरघर में विभाजन की तैयारी चल रही है.

विवाह अपने धर्म में, अपनी जाति में, गोत्र के हिसाब से, अपने आर्थिक वर्ग के अनुसार ही और इसी चक्कर में आजकल फिर विवाहों में प्रेम कम समझौते ज्यादा होने लगे हैं. कमजोर होते निकाह संस्कार का एक कारण यह भी है कि एक वर्ग के लोग बिलकुल बदलने को तैयार नहीं होते और उन की सोच में लचीलापन नहीं रहता. अलग तरह के लोग जब साथ मिल बैठते हैं तो अपनी आदतों को दूसरों के अनुसार बदल लेते हैं. वैवाहिक विवाद व हिंसा अपनी जाति, अपने धर्म, अपने गोत्र के अनुसार किए विवाहों में ज्यादा होती है, क्योंकि उन में एक साथी के हिंसा के विरोध का हिसाब नहीं होता. जो है जैसा है, सहने की आदत हो जाती है.

देश लोगों से बनता है, लोग घरों और परिवारों से बनते हैं. जब घरों और परिवारों में हम एक हैं की भावना को जानबूझ कर कुचला जा रहा हो तो महान विशाल देश का बने रहने में भ्रष्ट होने लगता है.

अफवाहों का बाजार गरम रहेगा

कोरोना की वैक्सीन अब तैयार सी है और कई कंपनियां जल्द ही इन्हें बंटवाना शुरू कर देंगी. सरकारों ने खरीदने के ऑर्डर भी दे दिए हैं और हवाईअड्डे, हवाईजहाज, ट्रक, कैमिस्ट इन्हें रखने के इंतजाम में जुट गए हैं.

करोड़ों में बांटी जाने वाली वैक्सीन को बहुत ही ठंडे वातावरण में रखना जरूरी होगा और शायद लैब से आने के थोड़े दिनों में इस्तेमाल भी कर लेना होगा. इसलिए लाखों की गिनती में हर रोज बनने वाली दवाओं की शीशियों को लाना, ले जाना और ढंग से आम लोगों को देना टेढ़ी खीर होगा.

कोरोना ने वैसे मंदिर, मसजिद, चर्च, तीर्थ बंद कर भला काम किया है पर फिर भी धर्म का डर तो हावी रहेगा ही. भारत के अनपढ़ों को तो छोड़िए अमेरिका के गोरे व पढ़ेलिखे भी कह रहे हैं कि वे कोई वैक्सीनभैक्सीन नहीं लेंगे, क्योंकि उन्हें भगवान पर भरोसा है. वे पूजा करेंगे.

भारत में या कहीं भी ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो सोचते हैं कि जीनामरना ऊपर वाले के हाथों में है. वे आज भी चिपक कर खड़े होते हैं, भीड़ बनाते हैं, मास्क नहीं पहनते. वे खुद भी बीमार हो सकते हैं और ज्यादा परेशानी की बात यह है कि उन्हें भी बीमार कर सकते हैं, जो पूरी सावधानी बरत रहे हैं.

छठ पर शहरों में घाट बंद हुए थे तो बहुत से लोग पड़ोस के राज्यों में पहुंच गए. वे कहां से कोरोना को कहां ले जाएंगे पता नहीं. जेब में चार पैसे हैं तो कोरोना से अकड़ लिए.

यह वैक्सीन के साथ भी होगा. बहुत से लोग वैक्सीन जिद कर के नहीं लेंगे और वे समाज में बम की तरह घूमेंगे जो कहीं भी फट कर उन की जान तो ले ही सकता है, दूसरों की भी ले सकता है.

Vaccine
COVID-19

यह वैक्सीन बहुत महंगी होगी पर लगता है बंटेगी मुफ्त ही. फिर भी कितनों को ही उस के रखरखाव की फिक्र न होगी. सरकारों के हाथों बंटेगी तो लाखों ऐंप्यूल तो ऐक्सपायर हो कर बेकार हो जाएंगे. बहुतों को खराब हो चुकी वैक्सीन ही लगा दी जाएगी.

ऐसों की भी कमी नहीं होगी, जो धर्म की आड़ ले कर वैक्सीन लगवाने से इनकार कर देंगे. उन्हें यह लगेगा कि उन्हें बधिया बनाया जा रहा है, उन्हें जहर का इंजैक्शन दिया जा रहा है. अफवाहों का बाजार गरम होते आखिर कितनी देर लगती है ?

जिन वैज्ञानिकों ने रातदिन लगा कर वैक्सीन को तैयार किया है और जो दुनियाभर के जोखिम ले कर इसे लोगों को लगाएंगे उन की कुरबानियों को नजरअंदाज करने वाले खप्ती सिरफिरे, अंधविश्वासी कम नहीं हैं. वे जनता का बड़ा हिस्सा नहीं हैं पर इतना जरूर हैं कि इस कोरोना वायरस को पालते रहें.

आज केवल डर है

जैसे भारत में सरकार की सारी ताकत बिहार की सरकार बनाने, बंगाल की सरकार गिराने, लव जिहाद पर कानून बनाने, राम मंदिर का निर्माण कराने और पाकिस्तान का रोना रोने में लगी है बजाय कोरोना के बढ़ते प्रकोप से निबटने के. भारत के अभिन्न मित्र, जिन के लिए गुजरात में भारी भीड़ के सामने कहा गया था, ‘फिर एक बार, ट्रंप सरकार,’ अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का ध्यान अपने हारे चुनाव को किसी तरह जीत में बदलने में लगा है.

ट्रंप भी भारत के नेताओं की तरह आम घरों की चिंता कम करते हैं. उन का मानना है कि यह दुनिया तो बड़ा व्यापारिक जुआघर है और जो जीता वही सफल. भारत में इसे जुआघर न मान कर पौराणिक शक्ल दी जाती है कि दुखसुख तो जन्मों का साथ है, पाप करोगे तो अगले जन्म में कष्ट पाओगे और इस जन्म में कष्ट पा रहे हो तो पिछले जन्म में पाप किए होंगे, जिन का पूरा प्रायश्चित्त नहीं किया.

कोविड-19 से बीमार हो, मरे हों तो गलती सरकार की नहीं आप के कर्मों की है. सरकार तो अगला जन्म सुधारने के लिए मंदिर बनवा रही है, विधर्मियों के सिर फोड़ रही है, अधर्मियों को जेल भेज रही है, आरतियां, पूजापाठ करवा रही है. और क्या चाहिए ?

दिल्ली के बढ़ते मामलों ने साफ कर दिया है कि पिछले सालों में केंद्र सरकार ने कोई बड़ा अस्पताल नहीं बनवाया जहां गरीबोंअमीरों को बराबर की मैडिकल हैल्प मिल सके. दिल्ली सरकार, जो कानूनन पंगु है, बहुत कम कर सकती है, क्योंकि पैसा, जमीन और पुलिस केंद्र सरकार के पास है.

दिल्ली सरकार ने भी केंद्र सरकार की नकल करते हुए दीवाली पर पूजा अक्षरधाम में गानेबजाने, नाच रोशनी में मनाई ही नहीं, लगभग 26 टीवी चैनलों पर टाइम खरीद कर इस को घरघर पहुंचाया. कोविड-19 से लड़ने के लिए यह निमित नेता, जंतु और कर क्या सकता है ? बाकी सब ऊपर वाले के हाथ में है.

कोविड-19 की बीमारी देश को खोखला कर रही है. कमाऊ लोगों को छीन रही है. धंधे चौपट करा रही है. घरों की जमापूंजी खत्म करा रही है. लोग अस्पताल के बैडों के लिए मारेमारे फिर रहे हैं और उधर मध्य प्रदेश सरकार को कैबिनेट बनाने की लगी है. डोनाल्ड ट्रंप की तरह यहां की सरकारें भी इधरउधर की हांक रही हैं.

अभी भी समय है जब मंदिर निर्माण की जगह अस्पताल निर्माण में समय लगे. सीमा पर गोलाबारी की जगह ध्यान वैक्सीन निर्माण में लगाया जाए. कोविड वारियर्स को पैसा व सुविधाएं दी जाएं जो अपनी जान जोखिम में डाल कर, अपने बीवीबच्चों की चिंता किए बिना अनजान लोगों की सेवा कर रहे हैं.

देश के नेता, पंडेपुजारी, अपने हितों का ध्यान रख रहे हैं, इन लोगों का नहीं जिन के आसरे हर बीवी, हर प्रेमिका, हर बेटी, हर किसी को भरोसा होता है कि अगर उस का कोई सगा कोविड-19 में पकड़ा गया तो बच जाएगा. आज यह भरोसा नहीं है. आज केवल डर है. यह डर सरकार के निकम्मेपन और ध्यान बंटाने की वजह से है. ●

खुशी के पल: कोरियाई लड़ाई में 75 साल पहले बहुत से देशों ने दक्षिण कोरिया का साथ दिया था और कम्युनिस्ट चीन व उत्तरी कोरियाई विद्रोहियों से लड़ने में साथ दिया था. हर साल दक्षिणी कोरियाई एक दिन धन्यवाद दिन की तरह मनाते हैं. ये लिटिल ऐंजेल दक्षिण कोरिया से इंगलैंड जा रहे हैं जहां कई परफौर्मैंस देंगे. उत्तर कोरिया आज बुरी हालत में जबकि तब उस से गरीब दक्षिण कोरिया कहीं का कहीं पहुंच गया है और यही नहीं, साथी चीन भी छलांगें लगा रहा है.

हिंसा का घृणित स्वरूप: औरतों के खिलाफ हिंसा का एक घृणित स्वरूप उन्हें किडनैप कर के या तो जबरन सैक्स ट्रेड में या फार्मों और फैक्ट्रियों में लगवा कर मोटा पैसा बनाना है. इस बारे में कुछ हल्ला मचता है पर होता कुछ नहीं, क्योंकि बेकार बैठी औरतों को भी भूख तो सताती ही है और कुछ नहीं तो सैक्स का व्यापार ही सही. जिन्हें शिक्षा नहीं मिली, टूटे गरीब परिवार में पलीं, वे किन हकों की बात करेंगी?

हंसी भी नकली तो नहीं: अब वर्चुअल डिगरी पा कर युवाओं को वर्चुअल जौब फेयर में नौकरी ढूंढ़नी पड़ रही है. ये नौकरियां मिल भी रही हैं और कंपनी कहां है अब फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि कंपनी का काम तो कोविड-19 के डर से लैपटौपों पर ही होगा. अब किस भी वर्चुअल, शायद सैक्स भी वर्चुअल और तलाक भी वर्चुअल. थोड़े दिनों में हाड़मांस के अनजान लोग दिखें ही नहीं, सब चूहों की तरह बिलों में रहते नजर आएं. एक कंपनी में इंटरव्यू देती हुई युवती हंस तो रही है पर यह नकली हंसी हो तो बड़ी बात नहीं.

हकीकत इस से अलग है: अमेरिका कितना ही दम भर ले कि वह बहुत अमीर है पर वहां भी भूखों की कमी नहीं है. थैंक्स गिविंग डे अमेरिका का अपना बड़ा त्योहार है, जो अमेरिका के मूल निवासियों, जिन्हें भ्रम से इंडियन कहा जाता है और यूरोप से गए लकड़ी के जहाजों में गोरों के बीच हुई दोस्ती की याद में मनाया जाता है. इस दिन अमेरिकी परिवार आपस में मिल कर साथ खाने की कोशिश करते हैं. न्यूयौर्क में एक रेस्तरां टेबल टौप पैंट्री ने 70 ऐसे परिवारों को भरपूर पौष्टिक भोजन बांटा जो कोविड से बढ़ती समस्याओं के चलते रोज भी पेटभर नहीं खाते, त्योहार के पकवान तो भूल जाइए.

औरतें कहां सुरक्षित : भूटान को बहुत खुश और सीधा देश माना जाता है जहां औरतों को बहुत बराबर के हक मिले हुए हैं. पर वहां भी 44.6% औरतों को शिकायत है कि उन्हें कभी न कभी साथी से हिंसा का शिकार होना पड़ा है. संयुक्त राष्ट्र संघ की थिंपू में एक बैठक में चिंता तो जताई पर कौन मर्द मारने का हक छोड़ेगा अगर धर्म इस हक को जायज मानता हो?

अवसर तो मिल ही जाते हैं : तारा रश मार्केटिंग हैड नियुक्त हुई हैं, किसी गारमैंट या ज्वैलरी ब्रैंड की नहीं, खालिस मर्दों की आउडी कार की, अमेरिका में. ग्लास सीलिंग के बावजूद तेजतर्रार युवतियों को अवसर मिल ही जाते हैं.

फैशन एक आर्ट है : ओमोबोलेनलेन है तो अफ्रीका के लागोस की पर अब उस ने कनाडा के टोरंटो में फैशन बिजनैस शुरू किया है. उस का मानना है कि फैशन एक आर्ट है और डिजाइनर की पर्सनैलिटी को दर्शाता है. वह हर तरह की बंदिशों का सख्त विरोधी है और औरतों पर लगने वाली रोकटोक कि यह पहनो, वह नहीं के खिलाफ है. क्वीनफैसी क्लोदिंग ने काफी कम समय में पांव जमा दिए हैं.

जोखिम के बावजूद मैदान में : अब स्पोर्ट्स ऐक्टिविटीज चालू हो गई हैं, क्योंकि कब तक बदन के मसल्स को कैद रखें? पेरू की राजधानी लीमा में नैशनल वौलीबौल कंपीटिशन में हर जोखिम के बावजूद खिलाड़ी मैदान में उतरे और पूरे कंपीटिशन में कोई घटना नहीं हुई. ●

Rajeev

कोरोना में शादी दिल है कि मानता नहीं

शादीब्याह का सीजन शुरू हो चुका है. अगर आप भी इस दौरान शादी करने या फिर शादी में शामिल होने की योजना बना रही हैं, तो यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है...

हाल ही में कोरोना वायरस के डर के कारण दूल्हा जोसेफ यू और दुलहन कांग टिंग ने फैसला किया कि वे शादी समारोह से दूर रहेंगे. उन्होंने वीडिया कौल के जरीए वैडिगहौल में मौजूद मेहमानों के सामने अपनी शादी की स्पीच दी और वीडियो कौल पर ही सभी मेहमानों ने उन्हें मुबारकबाद दी.

कांग टिंग का घर हुनान प्रांत में है. लूनर न्यू ईयर के लिए दोनों 24 जनवरी को चीन गए थे. 30 जनवरी को वे सिंगापुर लौटे और 2 फरवरी को उन की शादी होनी थी. शादी समारोह के लिए सिंगापुर के एक होटल में खास बुकिंग की गई थी. वैसे तो जोसेफ और कांग की शादी बीते साल अक्तूबर माह में चीन में हो गई थी, लेकिन उस वक्त जो मेहमान शादी में मौजूद नहीं हो पाए थे उन के लिए खासतौर पर इस दूसरी शादी का इंतजाम किया गया था.

जब मेहमानों को पता चला कि जोसेफ और कांग चीन से लौटे हैं तो कई लोगों ने शादी में आने से इनकार दिया, क्योंकि चीन ही कोरोना का जन्मस्थल है और उस समय तक वहां काफी केस आ चुके थे.

जोसेफ ने होटल से शादी की तारीख आगे बढ़ाने को ले कर बात की, लेकिन यह संभव नहीं हो पाया तब उन्होंने तय किया कि वे शादी तो करेंगे, लेकिन मेहमानों के सामने नहीं जाएंगे.

कोरोना के कारण लगे प्रतिबंधों की वजह से कांग के मातापिता भी उन की इस शादी में शामिल नहीं हो सके. शादी 2 फरवरी को हुई और इस में करीब 190 मेहमान मौजूद थे. जोसेफ और कांग ने होटल के अपने कमरे से वीडियो कौन्फ्रैंसिंग के जरीए शादी की स्पीच दी और सभी मेहमानों का शुक्रिया अदा किया.

खुद ही करना पड़ा आमंत्रण को खारिज

'शादी की पार्टी में न आएं. कोरोना वायरस के खतरे से बचने के लिए मेरी बेटी की शादी में शरीक न हों. हम ने इस आयोजन को साधारण रखने का फैसला लिया है. हम ने रिसैप्शन कैंसिल कर दिया है, इसलिए खुद को जोखिम में डाल कर शादी में आने की जरूरत नहीं है.'

यह संदेश उस पिता का है, जिस ने अपनी बेटी की शादी में पहले अपने मेहमानों को आमंत्रित किया और बाद में खुद ही मना कर दिया.

कोल्हापुर के रहने वाले संजन शेलार की बेटी की शादी 18 मार्च को थी. लड़के और लड़की वालों ने मिल कर 3 हजार के करीब आमंत्रण पत्र बांटे थे. सब को जोर दे कर कहा था कि वे शादी में जरूर आएं. लेकिन अब सरकार ने आदेश जारी किया है कि कहीं भी लोग बड़ी संख्या में न इकट्ठा हों. तब खतरे को देखते हुए सारे आयोजन स्थगित करने का फैसला लिया गया.

किसी भी लड़के या लड़की के लिए शादी जीवन का बेहद खास मौका होता है. वे महीनों पहले से शादी की तैयारियां करते हैं. ऐसे ही ऋतुजा और किरण भी अपनी शादी को ले कर खासे उत्साहित थे.

दोनों ही कोल्हापुर के रहने वाले हैं. जब से शादी तय हुई थी तब से दोनों बेसब्री से अपनी शादी के दिन का इंतजार कर रहे थे. कपड़ों और गहनों की शौपिंग हो या शादी और अरेंजमैंट, मेहमानों की लिस्ट तैयार करनी हो या मैचिंग ड्रैस का और्डर देना हो हर चीज दोनों बहुत उत्साह से कर रहे थे.

दोनों के घर के लोग भी शादी की तैयारी में दिनरात लगे हुए थे. ऋतुजा और किरण ने आमंत्रण पत्र भी खुद पसंद किए थे. दोनों परिवारों ने अपने मेहमानों को आमंत्रण भेज दिया था. ऋतुजा और किरण ने व्हाट्सऐप पर भी शादी का आमंत्रण लोगों को भेजा था. शादी का लगभग सारा बंदोबस्त हो चुका था.

ऐसे समय में जब कोरोना के फैलने की खबर आनी शुरू हुई और सरकार ने सभी मौल, थिएटर, स्कूलकालेज और सार्वजनिक स्थलों को 31 मार्च तक बंद करने का आदेश जारी किया तब दोनों ही परिवारों के सामने यह सवाल खड़ा हुआ कि शादी के आयोजन का क्या किया जाए. अंत में शादी के कार्यक्रम को साधारण रखने का फैसला लिया गया और रिसेप्शन के कार्यक्रम को रद्द कर दिया गया.

बदल गया माहौल

इसी तरह मुंबई के रहने वाले रिजवान शेख की शादी पहली अप्रैल को होने वाली थी. शादी और रिसैप्शन दोनों ही पहली अप्रैल को तय थी. वलीमा 3 अप्रैल को होना था. लेकिन फिर कोरोना के कारण बहुत कम लोगों की मौजूदगी में शादी हुई. रिसैप्शन और वलीमा का आयोजन रद्द कर दिया गया. हनीमून के लिए कराई गई बुकिंग भी रद्द कर दी गई.

कुछ ऐसा ही निकिता के साथ भी हुआ. मुंबई के नजदीक डोम्बीवली में रहने वाली निकिता पाडावे की शादी 18 मई को होने वाली थी. निकिता के लिए शादी की तारीख कैंसिल करना मुमकिन नहीं था, लेकिन उन्होंने अपने हनीमून के टिकट कैंसिल करा दिए.

उन का हनीमून के लिए वाली जाना तय था. 19 मई की फ्लाइट बुक की हुई थी. लेकिन कोरोना वायरस के जोखिम को देखते हुए ₹62 हजार की फ्लाइट का खर्च बेकार गया.

शादी समारोह में हौल लोगों से भरा होता है. हमें नहीं पता होता कि कौन कहां से आया है, कौन हमारे संपर्क में आ रहा है और इन में से कौन कोरोना पौजिटिव है. किसी शादी के कार्यक्रम में यह पता लगाना संभव नहीं है कि किस में कोरोना के लक्षण हैं. ऐसी स्थितियों में बेहतर है कि कार्यक्रम बेहद संक्षेप में हो और सोशल डिस्टैंसिंग का पूरापूरा खयाल रखा जाए. मेहमानों के लिए शादी में शामिल होने से बेहतर है कि वे वीडियो संदेश द्वारा अपनी शुभकामनाएं नवलदंपती तक पहुंचाएं.

दरअसल, कोरोना के दौर ने जीवन और इस

से जुड़ी घटनाओं को पूरी तरह से बदल दिया है. शादियां भी इस से अछूती नहीं रहीं. अब शादी को शानदार नहीं, बल्कि समझदारी से यादगार बनाने का समय है.

केवल शादी पर खर्च ही नहीं, अब शादी का मतलब है एकदूसरे को बिना घूमेफिरे झेलना. साससुसर देवरननद साथ हैं तो निभाना. नो छुट्टी. नो मायका. हर समय कोरोना की तलवार सिर पर.

कोरोना काल ने हमें कई सबक सिखा दिए हैं.

कम खर्च में शादी

क्या आप ने पहले कभी सोचा था कि केवल 50 लोगों को शामिल कर आप शादी का कार्यक्रम पूरा कर लेंगे ? लोगों के दिलों में हमेशा से यह चाहत रहती आई है कि वे अपने या अपने बच्चों की शादी में अधिक लोगों को बुलाएं और बेहतर से बेहतर प्रबंध करें. अपनी शान दिखाएं. बात शादी के दावत की हो या सजावट की, रिसैप्शन की हो या दूसरे कार्यक्रमों की, लोग दूसरों के आगे जितना हो सके उतना दिखावा करते हैं. वे शादी की दावत में बढ़चढ़ कर व्यंजनों और फूड आइटम्स का अरेंजमैंट करते हैं ताकि लोग लंबे समय तक उन की दी गई पार्टी याद रखें.

मगर आप ने कभी सोचा है कि खाने में हम कितना भी खर्च कर लें पर कोई न कोई कमी निकल ही आती है. वैसे भी लोग आप की दावत का स्वाद 2 दिन में भूल जाते हैं. फिर किसी और की दावत खाते हैं और वहां की तारीफों के पुल बांधने शुरू कर देते हैं. जरा सोचिए अनापशनाप खर्च कर के मेजबान को क्या मिलता है ? महज 2-4 दिन की तारीफ. इस के लिए रुपए पानी की तरह बहाना जरूरी है क्या ?

चूक न हो जाए

सजावट के मामलों में भी यही देखा जाता है. घर को दुलहन की तरह सजाने की कोशिश में हम अपना बजट ही नहीं देखते, उस पर पंडितों की जेबें भरने का अलग कार्यक्रम संपन्न किया जाता है .हम पंडितों के चेहरे पर एक भी शिकन नहीं देखना चाहते. उन का आशीर्वाद अपने ऊपर लेने की कोशिश में बढ़चढ़ कर दान करते हैं, उन की जेबें भरते हैं, हर तरह के धार्मिक रीतिरिवाजों को बिना कोई सवाल किए निभाते हैं. बस एक ही तमन्ना रहती है कि हम से कहीं जरा भी चूक न हो जाए. सबकुछ विधिविधान के अनुसार निबट जाए. बस पंडितों का आशीर्वाद मिल जाए ताकि दूल्हादुलहन की भावी जिंदगी में कोई तनाव न आए.

पर जरा सोचिए क्या सच में ऐसा हो पाता है ? शादी कितने भी धार्मिक अनुष्ठानों के साथ संपन्न हुई हो, 1-1 कदम पर पंडित के निर्देशों का अनुसरण किया गया हो पर जो जीवन में होना होता है वही होता है.

कितने भी ग्रहनक्षत्रों, कुंडलियों और रीतिरिवाजों का खयाल रखा जाए, शादी कई दिनों के धार्मिक ढकोसलों के बाद संपन्न हुई हो फिर भी रिश्ता टूटना/बेवफाई/तलाक की भागदौड़/लड़ाईझगड़े जैसी बातें होती रहती हैं. तो फिर क्या आप को नहीं लगता कि फुजूल में इन सब चीजों में इतने रुपए बरबाद कर के भी जब हमें कुछ खास हासिल नहीं होने वाला है तो क्यों न समझदारी से पैसे खर्च किए जाएं, सादगी से सारे काम निबटाए जाएं. दिखावे के बजाय केवल मन की खुशियों का खयाल रखें. सैकड़ों लोगों की भीड़ जुटाने के बजाय खास और अपनों को बुला कर बिना ज्यादा तामझाम किए शांतिपूर्वक शादी का कार्यक्रम निबटा लें.

इस से भविष्य के लिए पैसे बचा कर आप निश्चिंत भी रहेंगे और बेमतलब की भागदौड़ और मानसिक तनाव से भी बचेंगे. वैसे भी कोरोनाकाल में लंबे समय तक आप को ऐसा ही करना पड़ेगा. 50 लोगों के साथ बहुत प्यार से अपनी शादी का कार्यक्रम संपन्न कराना होगा.

घूमनाफिरना बंद

कोरोनाकाल में वही शादियां सफल होंगी, जिस में पार्टनर से बहुत ज्यादा उम्मीदें लगाने के बजाय पार्टनर के साथ तालमेल बैठाने को प्राथमिकता दी जाएगी. फिलहाल आप उन दिनों को भूल जाइए जब शादी के बाद हनीमून के नाम पर लंबाचौड़ा खर्च किया जाता था. अपने ड्रीम प्लेस में जा कर रोमानी पलों का आनंद लिया जाता था. अब शादी के बाद घर में पति, ननद, देवर और साससुसर के साथ बना कर रखने की कला ही आप को जीवन की खुशियां देगी. यह कला सीख कर आप दीर्घकाल तक सफल, सुखद जीवन का आनंद उठा सकेंगी. ननददेवर को भाईबहन मान कर यदि आप थोड़ा गम खाना सीख लें और उन की खुशी को तवज्जो देना शुरू करें तो आप को जीवन में कभी तनाव का सामना नहीं करना पड़ेगा. आप उन के साथ समय बिताएंगी, उन के लिए कुछ करेंगी तो निश्चित तौर पर आप का रिश्ता परिवार के सभी सदस्यों के साथ खूबसूरत बनेगा.

नो औफिस नो मायका

अब शादी का मतलब है 24 घंटे घर को संभालने की जिम्मेदारी, क्योंकि कोरोना ने आप को औफिस से दूर कर रखा है. ज्यादातर मामलों में या तो आप को वर्क फ्रौम होम कर रही होंगी या फिर नौकरी छूट गई होगी. ऐसे में शादी के बाद दिनभर घर में ही रहना होगा. हो सकता है आप के लिए पहले की तरह एक ही शहर में मायका होने पर भी रोजरोज वहां जाना मुमकीन न हो पाए, क्योंकि कोरोना में हरकोई आप को कम से कम बाहर निकलने की सलाह देगा. मायके वाले भी नहीं चाहेंगे कि आप कोरोना में ज्यादा आनाजाना करें. ऐसे में ससुराल में रह कर इरिटेट होने और लड़नेझगड़ने के बजाय अपनी कार्यकुशलता और व्यवहारकुशलता दिखा कर घरवालों का दिल जीतें.

इस समय को अपने लिए अवसर की तरह देखें. आप को अवसर मिला है घर में अपनी जगह मजबूत करने और दूसरों के दिलों में अपनी सुंदर छवि बनाने का. एक बार ऐसा हो गया तो फिर जीवन में हमेशा आप को इस का लाभ मिलेगा.

कोरोना की तलवार

आजकल शादी के बाद कोरोना की लटकती तलवार से सब परेशान हैं. जरा सोचिए शादी के बाद आप को गिफ्ट्स खोलने हैं तो कोरोना, कहीं घूमने जाना है तो कोराना, रिश्तेदारों को बुलाना है तो कोराना और कहीं जा कर मनपसंद खाना है तो भी कोरोना की तलवार लटकती मिलेगी. शादी के बाद अकसर रिश्तेदार नवविवाहित कपल्स को अपने यहां खाने पर बुलाते हैं. इस से परिचय के साथ प्यार भी बढ़ता है. मगर अब इन बातों को भूल जाइए. शादी के बाद भी अब आप को अपने हाथों से बना कर भोजन खाना और खिलाना है. रोजरोज शौपिंग या तीजत्योहारों पर पहले की तरह मस्ती भी भूल जाइए.

अब हर वक्त कोरोना की तलवार आप को सिर पर लटकती मिलेगी. ऐसे में आप रिश्तेदारों के साथ व्हाट्सऐप/फोन/जूम मीटिंग्स से जुड़ सकती हैं. शौपिंग का औप्शन खुला हुआ है. खानेपीने का शौक अपने हाथों का जलवा दिखा कर ही पूरा करना होगा. इस का भी अपना मजा है. इसलिए घबराएं नहीं. कोरोनाकाल में शादी के नए मानों को समझें और सबक लें.

–गरिमा पंकज ●

सर्दी की
शुरुआत
स्वास्थ्य और
स्वाद के साथ...

Since 1969

SHREE GANESH TM

आज का स्वाद कल की सुरक्षा

PERFECT Blend OF 9 SPICES
Since 1969
SHREE GANESH
TEA MASALA
PRODUCT OF INDIA
₹10
ENRICHED TASTE
SINCE : 1969
SHREE GANESH
TM
RAJWADI GARAM MASALA
PRODUCT OF INDIA
NET WEIGHT- 50 g
New!
Since 1969
SHREE GANESH
SURTI GARAM MASALA
PRODUCT OF INDIA
Net Wt. 100g

HARIHAR FOODS PVT. LTD.
(An ISO 22000:2005 Certified Company)
Factory : 519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, GIDC, Vatva, Ahmedabad-382445.
Ph : 079 2293 4293 / 5292, 2584 1773 • www.shreeganeshmasala.com

For Trade Inquiry Call 9099908620

Now available: store.shreeganeshmasala.com

वैडिंग फैशन के नए ट्रैंड्स

वैडिंग पार्टी में आप न सिर्फ औरों से अलग लुक में दिख सकती हैं, मेहमानों की तारीफ भी बटोर सकती हैं, कुछ यों...

क्लासिक रैड चुनें

लाल रंग हमेशा से भारतीय शादियों के लिए परफैक्ट माना जाता है. यह वैडिंग सीजन का पसंदीदा रंग है. आप हलके लाल से माइल्ड टोन या रिच ब्राइट रैड चुन सकती हैं. ऐथनिक वियर के लिए लाल रंग की वैराइटी चुन सकती हैं.

शादी हर व्यक्ति के जीवन में विशेष महत्त्व रखती है. फिर चाहे वह युवा हो या बुजुर्ग. स्वादिष्ट व्यंजनों से ले कर हर समारोह में सब से अच्छा दिखने की चाह तक, उत्साह की कोई सीमा नहीं होती. हालांकि कोविड-19 तेजी से फैल रहा है. 2020 निश्चित रूप से हर साल की तरह नहीं है. यह साल दूल्हादुलहनों के लिए कुछ अलग है. बड़े समारोह अब छोटी शादियों में बदल गए हैं. लेकिन निश्चित रूप से लोग अपने उत्साह के साथ कोई समझौता नहीं करना चाहते.

'न्यू नौर्मल' के इस दौर में वर्चुअल वैडिंग, मेहमानों की संख्या की सीमा जैसे पहलू नियमित हो गए हैं. लेकिन इस का यह अर्थ बिलकुल नहीं कि आप अच्छे कपड़े न पहनें. अगर आप दुलहन हैं और अपने कपड़ों की योजना बना रहीं या दुलहन की सहेली हैं और वर्चुअल या व्यक्तिगत रूप से शादी में हिस्सा लेने जा रही हैं तो जानते हैं श्रेयसी हल्दर से वैडिंग फैशन के कुछ नए ट्रैंड्स, जिन्हें अपना कर आप शादियों के सीजन में सब से अधिक खूबसूरत दिख सकती हैं.

कुछ नया करें

आप अनूठे मिक्स ऐंड मैच के साथ अपनी वार्डरोब को बेहतरीन बना सकती हैं और कम निवेश के साथ अपने लुक को कई तरह की वैराइटी दे सकती हैं. साड़ी ड्रैपिंग का नया तरीका अपना कर या ड्रैप को अलग तरीके से स्टाइल कर आप अलग फैशन स्टेटमैंट बना सकती हैं और अपने फैशन को नया ट्विस्ट दे सकती हैं.

बाल्मी व्हाइट्स में दिखें क्लासी

शादी के मेहमानों और दुलहन की सहेलियों के लिए 'बाल्मी व्हाइट्स' आजकल खूब चलन में है. इसे गोल्ड या सिल्वर ज्वैलरी के साथ मैच कर खुद को नया लुक दें और इस सीजन सब से खूबसूरत दिखें.

बोंबर सैट में बने ट्रैंड दीवा

शादी में पारंपरिक परिधानों से ले कर आधुनिक ऐथनिक परिधानों तकबोंबर सैट खूब चलन में हैं. आप 'बोंबर जैकेट' को फ्लेयर्ड स्कर्ट के साथ स्टाइल कर सकती हैं. यह सेट रिच कलर्स में उपलब्ध है, जो आप को पारंपरिक, खुशनुमा और खिलाखिला एहसास देता है. अपने भीतर छिपी ट्रैंड दीवा को बाहर निकालने के लिए तैयार हो जाएं. स्टेटमैंट ज्वैलरी के साथ इसे परफैक्ट लुक दें.

सिगनेचर लुक बनाएं

अगर आप को ऐथनिक फैशन पसंद है तो इसे सही लुक देने का यह सही समय है. आप ऐथनिक फैशन के साथ अपनेआप को सिगनेचर लुक दे कर बेहद ग्लैमरस दिखा सकती हैं. यह लुक सिर से ले कर पैरों तक आप को फैशन की नई पहचान देता है. इस के लिए आप 2 या 3 पीस सिलहुट्स चुनें और अलगअलग तरह के लुक के साथ अपनेआप को सब से अलग और स्टाइलिश बनाएं.

क्रीम एक समाधान अनेक

Face to Face
with Aloe Vera and Tulsi
New Improved
25 ग्राम
मुंहासे
काले घेरे
KWIKEAL
HADENSA
HADENSA CAPSULES
LICHENSA
RHEUMENSA
75 YEARS OF LEGACY SINCE 1943

फेस टू फेस का जादू

चेहरे की कई समस्या जैसे मुंहासे, बिंदी से ददौरे, ब्लैकहेड्स, धूप की कालिमा, काले घेरे इत्यादि की एक दवा

चेहरे को साफ व प्राकृतिक चमक देने के लिए 100% आयुर्वेदिक क्रीम

पुरूष व स्त्री दोनों के लिए उपयोगी

हमारे अन्य प्रोडक्ट हैं

पीढ़ियों का भरोसा

डॉलर कंपनी प्राइवेट लिमिटेड
www.dollarmedicine.com

ग्राहक सेवा नं. : दक्षिणी क्षेत्र: 6382611142 ❖ उत्तरी क्षेत्र: 6382611129 ❖ पूर्वी क्षेत्र: 6382611126 ❖ पश्चिमी क्षेत्र: 6382611137

रोमांटिक रैट्रो

70 और 80 के दशक के रोमांटिक टियर्स और रफल्स एक बार फिर से फैशन में ग्लिटरी ग्लैमर का तड़का लगा रहे हैं. शादियों के इस सीजन रैट्रो वाइब के साथ अपनेआप को रोमांटिक लुक दें. आप रफल्ड क्रौप्ड टौप, टियर्ड शरारा, शीयर या लेयर्ड जैकेट, रफल्ड हेमलाइन या सिंपल रफल्स वाला स्टेटमैंट दुपट्टा चुनें. इसे पाउडर्ड ब्लू, ब्लश पेल जैसे सौफ्ट कलर्स के साथ परफैक्ट लुक दें.

थोड़ा सा ग्लैम शामिल करें

अंत में ग्लैम गाउन आज शो स्टौपिंग ट्रैंड हैं. ओरनेट मैटेरिक ऐंब्रौइडरी, आकर्षक रंग और बेहतरीन फैब्रिक में गाउन का चयन कर आप किसी भी इवनिंग पार्टी की क्वीन बन सकती हैं. फ्लोर लैंथ गाउन आप को बेहद फैमिनिन एहसास देते हैं और फैशन की नई दुनिया में ले जाते हैं.

ड्रामैटिक स्लीव्स

इस सीजन ड्रामैटिक स्लीव्स बहुत अधिक फैशन में हैं. इन में बेहद लंबी बैल शेप, फ्लाउंसी, पूफी स्लीव्स चलन में हैं. आप अपनी साड़ी या लहंगे के ब्लाउज में ऐसी खास स्लीव्स बनाएं और फैशन स्टेटमैंट बन जाएं. अगर आप अपने सब से अच्छी दोस्त की शादी में जाने वाली हैं तो ऐसे खास फैशन के साथ सब का ध्यान अपनी ओर खींचने के लिए तैयार हो जाएं.

मास्क के साथ बनें फैशन स्टेटमैंट

सुरक्षा और हाइजीन को देखते हुए आजकल हर समारोह में मास्क का महत्त्व बहुत अधिक है. दूल्हादुलहन से ले कर मेकअप आर्टिस्ट तक हर व्यक्ति को शादी समारोह के दौरान मास्क, फेस शील्ड और दस्तानों का प्रयोग करना चाहिए. जब शादियों में 50 मेहमानों की सीमा तय कर दी गई है, तो ऐसे में सोशल डिस्टैंसिंग के नियमों का पालन करना भी बेहद महत्त्वपूर्ण है.

अपनी और अपने प्रियजनों की सुरक्षा के लिए मास्क पहनें. आप मास्क को फैशनेबल और स्टालिश बना सकती हैं. इस के अलावा कपल्स अपने आउटफिट से मैच करते मास्क कस्टोमाइज कर सकते हैं. आप इस के साथ ऐक्सैसरीज, ऐंब्रौइडरी, नाम का इनीशियल या अन्य प्रिंट भी शामिल कर सकती हैं. ये मास्क न केवल आप को सुरक्षित रखते हैं, बल्कि आप के लिए फैशन स्टेटमैंट की भूमिका भी निभाते हैं.

-श्रेयसी हल्दर

वीपी डिजाइन, बैंड डब्ल्यू ●

ब्राइडल मेकअप के 9 टिप्स

मेकअप हैवी चाहती हों या फिर नैचुरल इन छोटीछोटी टिप्स को नजरअंदाज न करें...

शादी की बात हो तो नैचुरल है रेशम, जरी, बीड्स, मिरर, सिल्वर व गोल्डन काम से सजाए गए हैवी वर्क के लहंगे से सजी दुलहन का रूप कल्पना में उभर आता है, जिस में वह किसी अप्सरा से कम नहीं लगती. जरदोजी से सजे कपड़ों के साथ आप का रूप भी दमके, इस के लिए कैसा मेकअप किया जाए, आइए जानते हैं डाक्टर भारती तनेजा से:

सब से पहले यह तय कर लें कि आप को नैचुरल लुक रखना है या हैवी मेकअप लुक. आजकल कई ब्राइड्स नैचुरल लुक पसंद करती हैं, इसलिए अगर नैचुरल लुक रखना है, तो आप के मेकअप स्टेप्स पूरी तरह से हैवी मेकअप के ही होंगे लेकिन उस में यूज किए जाने वाले कलर लाइट होंगे, इस मेकअप में एक तो स्किन शेड का बेस यूज किया जाता है, दूसरा मेकअप थोड़ा लगा कर उसे पाउडर लगा कर ब्लैंड किया जाता है ताकि स्किन इवन हो जाए, इस के लिए ब्यूटी ब्लैंडर या स्पंज को गीला कर के उसे अच्छी तरह निचोड़ कर बेस के ऊपर थपथपा दिया जाता है. ऐसा करने से मेकअप लाइट दिखता है.

नैचुरल मेकअप

नैचुरल लुक के लिए आई शैडो ब्लशर, लिपस्टिक और हाइलाइटर के कलर लाइट ही रखे जाते हैं. इस मेकअप में विंग्ड आईलाइनर नहीं लगाया जाता केवल आंखों की आउटलाइनिंग की जाती है. इस के साथ आप छोटी बिंदी लगा सकती हैं.

हैवी मेकअप

- ब्राइडल मेकअप को घंटों तक बरकरार रखने के लिए आप वाटरप्रूफ मेकअप का इस्तेमाल करें ताकि विदाई तक चेहरे की चमक बनी रहे. इस के अलावा शादी की झिलमिलाती रोशनी में दुलहन के चेहरे की लालिमा न छिपे, इस के लिए फेस पर हाइलाइटिंग के लिए शिमर और गालों पर डार्क क्रीमी ब्लश औन का यूज करना चाहिए.
- वैसे ब्लशर ऐप्लिकेशन की राइट ट्रिक जानने के लिए सब से पहले आईने के सामने मुसकराएं और इसे चीक बोन से शुरू करते हुए कनपटी की ओर ले जाएं.
- आईज और लिप्स दोनों के मेकअप को ही लाउड कर देना अब बीते दिनों की बात है. अब या तो लिपस्टिक लाइट शेड की लगाएं और यदि आई मेकअप लाइट किया है तो लिपस्टिक बोल्ड शेड की लगाएं. बस एक बात का ख्याल रखें कि मेकअप आप के लहंगे या शादी के जोड़े से मैचिंग या कौंप्लिमेंटिंग ही रहे.
- इन दिनों ग्लिटर्स ट्रैंड में हैं, इसलिए आईज पर मैटेलिक बेस्ड कौपर, सिल्वर या गोल्डन शेड लगाएं और फिर डार्क ब्राउन शेड से डीप सैट कर लें ताकि आंखें उभरी हुई नजर आ सकें. आईब्रोज के नीचे हाईलाइटिंग के लिए ड्रैस के अकौर्डिंग गोल्डन, सिल्वर या व्हाइट गोल्ड शेड का इस्तेमाल कीजिए.
- आंखों को कंप्लीट सैंशुअल लुक देने के लिए पलकों पर अर्टिफिशियल लैशेज लगवा सकती हैं. इन्हें आईलैश कलर से कर्ल कर के मसकारे का कोट लगाएं ताकि वे नैचुरल लैशेज के साथ परफैक्टली मर्ज हो जाएं. आप चाहें तो अपनी शादी के 2 दिन पहले परमानैंट आईलैशेज भी लगवा सकती हैं.
- आईज की शेप को डिफाइन करने के लिए कंट्रास्टिंग कलर्स के ड्यूल लाइनर का इस्तेमाल कर सकती हैं. जैसे आईलिड के इनर कौर्नर पर इलैक्ट्रिक ब्लू और आउटर कौर्नर पर ग्रीन शेड से विंग्ड लाइनर लगाएं. आंखों के नीचे भी हलका सा ग्रीन शेड विंग्ड से कनैक्ट करते हुए लगाएं साथ ही वाटर लाइन पर बोल्ड जैल काजल लगा लें.
- इन दिनों माथे पर बड़ेबड़े मांगटीकों का ट्रैंड है, ऐसे में यदि मांगटीके से आप का आधे से ज्यादा माथा कवर हो रहा है तो अपने माथे के अनुसार लहंगे से मैचिंग बिंदी लगाएं. अगर मांगटीका छोटा है तो माथे के बीचोंबीच बड़ी सी बिंदी भी लगाई जा सकती है.
- ऐसे मौके पर दुलहन बारबार टचअप नहीं कर सकती, इसलिए लिप्स पर अपने लहंगे से मैचिंग या कौंप्लिमेंटिंग लौंगस्टे लिपस्टिक लगाएं.
- बाल तो सिर का ताज होते हैं तो इस ताज को स्टोन्स व स्टड्स से सजाने के लिए हेयरस्टाइल में डिजाइनर नैक पीस, स्वरोस्की जड़ी आर्टिफिशियल चोटियां, कुंदन जड़ी माथापट्टी, टीका, पासा, स्टोन्स लगे हुए आर्टिफिशियल फ्लौवर का इस्तेमाल किया जा सकता है. आजकल फूलों का ट्रैंड है, इसलिए बालों को सजाने के लिए पूरी तरह फूलों का ही इस्तेमाल किया जा रहा है.

–डा. भारती तनेजा

डाइरैक्टर औफ ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक ऐंड ऐकैडमी ●

सर्दी में बालों की देखभाल के टिप्स

सर्द हवाएं बालों को रूखा और बेजान न बनाएं इस के लिए करें ये उपाय...

अगर आप चाहती हैं कि सर्दी में आप के बाल बेहाल न हों तो उन की साफसफाई में लापरवाही न बरतें. इस मौसम में बालों की देखभाल करें कुछ यों:

- माना कि सर्दी में ठंडे पानी से शैंपू करना आसान नहीं है, लेकिन गरम पानी के इस्तेमाल से आप ठंड से तो बच जाती हैं, लेकिन बालों की हालत खराब हो जाती है. इसलिए सर्दी के मौसम में गरम पानी से बालों को न धोएं. हां, इस के बदले फ्रेश या हलके गरम पानी का इस्तेमाल कर सकती हैं.
- बाल झड़ने की एक बड़ी वजह है गीले बालों में कंघी करना. अगर आजकल किसी के पास नहीं है तो वह है वक्त. ऐसे में अगर आप भी शैंपू के बाद गीले बालों में कंघी कर औफिस या कालेज निकल जाती हैं तो सावधान हो जाएं, क्योंकि ऐसा करने से सब से ज्यादा हेयर फौल होता है. इस के बजाय गीले बालों को उंगलियों से सुलझा लें और उन्हें नैचुरली सूखने दें.
- सर्दी के मौसम में बालों को रूखा और बेजान होने से बचाने के लिए डीप कंडीशनिंग करनी चाहिए. इस के लिए बालों को धोने के बाद रूट से टिप तक कंडीशनर लगाएं और 5 मिनट बाद अच्छी तरह धो लें. हां, इस के बाद सीरम लगाना न भूलें.
- महिलाएं घर के सभी सदस्यों का ध्यान तो रखती हैं, लेकिन खुद की बारी आती है तो लापरवाही करती हैं. जैसा हम खातेपीते हैं वैसा ही असर हमारी बौडी पर दिखता है. हम कितना भी मेकअप कर लें या कौस्मैटिक यूज कर लें अगर अंदर से हैल्दी नहीं हैं तो न त्वचा चमकेगी और न बाल. इसलिए अगर आप नौनवैजिटेरियन हैं तो अंडे का सेवन जरूर करें, क्योंकि इस में प्रोटीन होता है जो बालों को हैल्दी और शाइनी बनाता है. इस के अलावा मीट, मछली को भी अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं. अगर आप वैजिटेरियन हैं तो राजमा, सोयाबीन, डेयरी प्रोडक्ट्स, दालें, ड्राई नट्स जरूर खाएं.
- हेयर ऐक्सपर्ट अकसर यह सलाह देते हैं कि सर्दी के मौसम में हेयर मास्क का यूज करना चाहिए. आप इसे घर पर भी बना सकती हैं. ऐलोवेरा जैल में कुछ बूंदें नीबू का रस मिला लें और इसे बालों में लगाएं. चाहें तो अंडे के सफेद भाग में जैतून का तेल मिला कर भी लगा सकती हैं. इस के अलावा ड्राई बालों के लिए जैतून या नारियल के तेल को हलका गरम कर के उस से स्कैल्प की मसाज करें. ऐसा करने से बाल मुलायम और मजबूत होते हैं.
- जैतून या नारियल के तेल में नीबू के रस की कुछ बूंदें मिला कर उसे स्कैल्प पर लगाएं. इस के बाद तौलिए की सहायता से बालों को स्टीम दें. इस के लिए तौलिए को गरम पानी में डालें, फिर निकाल कर निचोड़ें फिर सिर पर लपेटें. ऐसा करने पर सर्दी के मौसम में भी बाल ड्राई नहीं होंगे.
- महिलाओं में बाल झड़ने की समस्या के लिए सब से ज्यादा जिम्मेदार हारमोनल बदलाव है, जिस की वजह जंक फूड और तनाव है. इस के अलावा जिन महिलाओं को पीसीओडी की प्रौब्लम है उन के भी बाल झड़ते हैं. इसलिए महिलाओं को पूरी नींद लेनी चाहिए. गैजेट्स का इस्तेमाल कम से कम करना चाहिए खासकर मोबाइल का. इस के साथ ही कैमिकल हेयर ट्रीटमेंट से बचें और समयसमय पर डर्मेटोलौजिस्ट से राय लेती रहें.

-प्रतिनिधि ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के पलपल बदलते ट्रैंड से अपडेट कर दिखाए आप को हरपल खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

अब लहंगा नहीं पड़ेगा महंगा

एक ही लहंगे को आप कई तरह से रीयूज कर सकती हैं. कैसे, यह हम आप को बताते हैं...

वैडिंग की बात आए और लहंगे का जिक्र न हो, ऐसा हो ही नहीं सकता. लेकिन इस सचाई से भी इनकार नहीं किया जा सकता कि एक दिन के लिए खरीदा लहंगा सिर्फ एक दिन का ही हो कर रह जाता है, क्योंकि शादी के बाद इतने भारीभरकम लहंगे को सहजने के लिए जगह नहीं मिलती है.

ऐसे में मन में बस यही अफसोस होता है कि काश इतना भारी और महंगा लहंगा न लिया होता. लेकिन अगर आप चाहें तो आप एक ही लहंगे को कई तरह से यूज कर सकती हैं और भी किसी को पता चले बगैर, क्योंकि हम आप को बता रहे हैं 9 तरीके अपने लहंगे को रीयूज करने के:

लहंगे को पहनें स्लीवलैस चोली के साथ

स्लीवलैस चोली का फैशन न सिर्फ आप को स्टाइलिश बनाने, बल्कि आप के लहंगे को रीयूज करने का एक और मौका देता है. ऐसे में आप वैडिंग लहंगे की चोली से स्लीव्स को निकाल कर अपने लुक को खूबसूरत हाथों को दिखा कर और बढ़ा सकती हैं. आप डिफरैंट कलर की स्लीवलैस चोली भी बनवा सकती हैं. यकीन मानिए जब इस लुक वाले लहंगे को आप किसी फ्रैंड की शादी में यह फिर किसी फैमिली फंक्शन में वियर करेंगी तो कोई पहचान भी नहीं पाएगा कि यह आप की लहंगा है, क्योंकि आप ने उस के चोली के लुक को ही बदल जो दिया है. बाद में आप इस चोली को किसी साड़ी के साथ भी वियर कर सकती हैं. इस से आप हर बार पाएंगी नया लुक.

चोली को पहनें प्लेन लहंगे के साथ

भारीभरकम लहंगे को एक बार पहनने के बाद दोबारा पहनने की हिम्मत नहीं होती है. लेकिन अगर आप उसी लहंगे के साथ ऐक्सपैरिमैंट करेंगी तो आप का लहंगा भी नया बन जाएगा और आप को नया लुक भी मिल जाएगा. बात करें अगर चोली की तो ब्राइडल लहंगे की चोली काफी हैवी व शिमरी होती है, जिस के साथ लहंगा भी काफी भारी होता है. ऐसे में आप अपनी चोली को रीयूज करें जैसे अगर आप की ग्रीन कलर की हैवी चोली है तो आप उस के साथ प्लेन रैड कलर का लहंगा बनवा कर उस के साथ नैट का दुपट्टा पहन सकती हैं. इस से आप का लहंगा काफी खूबसूरत लगने के साथसाथ वजन में भी हलका होने के साथ आप को उसे वियर करना काफी आसान हो जाएगा. आप चाहें तो चोली के रंग का ही प्लेन लहंगा बनवा कर मैचिंग दुपट्टा ले सकती हैं. यकीन मानिए आप का लहंगा आप की खूबसूरती को बढ़ाने के साथसाथ लोगों की नजरें आप पर से हटने ही नहीं देगा.

ड्रैपिंग के तरीके को बदलें

लहंगे की हो या फिर मेकअप की, हर लड़की या महिला खुद को हर पार्टी में अलग तरीके से सवारना पसंद करती है ताकि उस का

लुक रिपीट न हो और हर बार वह अलग ही दिखे. ऐसे में अगर आप क्रिएटिव सोचती हैं तो फिर अपनी शादी के लहंगे को भी अलगअलग तरह से ड्रैप कर के पाएं अपनी पसंद का लुक. अगर आप गुजराती लुक चाहती हैं तो गुजराती स्टाइल में दुपट्टे को ड्रैप करें, अगर सिंपल और स्वीट लुक चाहती हैं तो सिर्फ पिन से वन साइड दुपट्टे को टक कर दें. बंगाली लुक के लिए दुपट्टे को उस स्टाइल में पहन सकती हैं. यहां तक कि आप लहंगे को साड़ी लुक देने के लिए वन साइड पिन से टक कर के दूसरी तरफ से उसे अंदर होल्ड कर लें या फिर अगर नैट का दुपट्टा है तो आप उसे अपने दोनों कंधों पर ले कर उसे श्रग जैसा लुक दे कर लहंगे को मोर अट्रैक्टिव बना सकती हैं. बस आप को अपने ड्रैपिंग के तरीके को बदलना है आप का लहंगा नए जैसा लगने लगेगा.

प्ले विद दुपट्टा

कहते हैं कि लहंगे के साथ पहना दुपट्टा सिर्फ लहंगे के साथ ही यूज हो सकता है. मगर थोड़ा क्रिएटिव सोचो तो ढेरों औपशंस मिल जाएंगे, जिन से आप का लहंगा दोबारा यूज भी हो जाएगा और आप पार्टी के लिए उसी लहंगे से दूसरी ड्रैस भी तैयार कर पाएंगी, क्योंकि वैडिंग लहंगे में दुपट्टे पर खास हैवी लुक दिया जाता है ताकि लहंगा उभर कर आए. ऐसे में आप अपने हैवी दुपट्टे से डिजाइनर कुरती या फिर वन पीस ड्रैस बनवा सकती हैं अथवा इस दुपट्टे को प्लेन सिल्क के सूट के साथ भी वियर कर के ट्रैंडी लुक पा सकती हैं. चाहें तो दुपट्टे को श्रग, ट्रांसपैरेंट जैकेट की तरह भी बनवा कर उसे शौर्ट व लौंग कुरती के साथ वियर कर सकती हैं.

कैरी विद लौंग कुरती

अगर आप का लहंगा भी काफी समय से वार्डरोब में टंगा हुआ है और आप हर बार उसे देख कर यही सोचती हैं कि इसे अगर दोबारा पहना तो रिपीट हो जाएगा और साथ ही काफी हैवी लुक भी देगा. तो ऐसे में अब अपनी सोच को थोड़ा क्रिएटिव बनाएं. आप अगर चोली को देख कर ऊब गई हैं तो आप अपने लहंगे के ऊपर लौंग कुरती के स्टाइल को कैरी करें. आप अपने लहंगे से मैच करती फ्रंट स्लिट वाली शिफौन या फिर शिमरी कपड़े की कुरती बनवा सकती हैं. यह काफी अलग स्टाइल होने के साथसाथ फैशन इंडस्ट्री में भी इन दिनों काफी धूम मचाए हुए हैं.

लहंगे के साथ लौंग जैकेट

अगर आप अपने लहंगे को चार्मिंग लुक देना चाहती हैं, तो अपने वैडिंग लहंगे को लौंग नेट की जैकेट के साथ पहन कर उस के पूरे लुक को ही बदल सकती हैं, जो बिलकुल लौंग कुरती जैसा ही लुक देता है. इस पर आप को अपने वैडिंग दुपट्टे को भी वियर करने की जरूरत नहीं होगी. इस बात का ध्यान रखें कि आप लहंगे को वाइब्रैंट इफैक्ट देने के लिए जैकेट का कलर लहंगे से मिलताजुलता ही चूज करें. यकीन मानिए इसे पहन कर आप को बिलकुल ड्रैस जैसा फील आने के कारण आप खुद को काफी कंफर्टेबल फील कर पाएंगी. फिर चाहे इसे आप फैस्टिवल पर पहनें या फिर पार्टी फंक्शन में, हर जगह के लिए परफैक्ट रहेगा.

मिक्स ऐंड मैच विद ब्लाउज

आजकल प्लाजो काफी ट्रैंड में हैं, जिन्हें आप अलगअलग मौकों पर पहन कर अलगअलग लुक पा सकती हैं जैसे अगर आप प्लाजो को कुरते के साथ वियर करेंगी तो आप ट्रैडिशनल लुक पा सकती हैं, वहीं अगर आप इसे क्रौप टौप के साथ पहनेंगी तो आप को पार्टी लुक मिल जाएगा. अगर आप के घर में कोई फंक्शन है तो आप अपने वैडिंग लहंगे के टौप को ट्राउजर से मैच कर के खुद को मौडर्न दिखाने के साथसाथ खुद के लिए एक अलग ट्रैंडी आउटफिट तैयार कर सकती हैं. मार्केट में आप को ढेरों डिफरैंट डिजाइनों के प्लाजो मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपनी पसंद के हिसाब से चूज कर सकती हैं.

लहंगे को रैंट पर दें

अगर आप की शादी का लहंगा सालों से यों ही पड़ा है और आप का कोई इरादा भी नहीं है कि आप उसे आगे कभी इस्तेमाल करने वाली हैं तो उसे औनलाइन साइट्स पर रैंट पर भी दे सकती हैं. इस से आप का लहंगा भी बेकार नहीं जाएगा और पैसे भी मिल जाएंगे या चाहें तो इसे बेच भी सकती हैं.

बौर्डर्स को रीयूज करें

हो सकता है कि आप का अपने लहंगे के भारी बौर्डर्स को देख कर उसे पहनने को मन न करता हो. ऐसे में आप अपने लहंगे के बौर्डर्स को टेलर से निकलवा कर अपनी किसी दूसरी ड्रैस में लगवा सकती हैं. इस से आप का लहंगा सिंपल हो जाएगा, जिस से आप उसे किसी पार्टी में पहन पाएंगी और बौर्डर्स को दूसरी ड्रैस में यूज करने से आप के पैसे भी बरबाद नहीं जाएंगे.

लहंगे से लेयर्स हटवाएं

ब्राइडल लहंगे का लुक निखारने के लिए उस में नैट, फ्रिल लगाई जाती है ताकि लहंगे में फुलावट रहे और वह अच्छा लुक दे पाए. हर ब्राइड भी अपने लहंगे के सलैक्शन के वक्त इस बात का खास ध्यान रखती है कि उस में ज्यादा से ज्यादा फ्लेयर हों. लेकिन यही फ्लेयर वाला लहंगा शादी के बाद पहनना अच्छा नहीं लगता. ऐसे में अगर आप अपने लहंगे को डिफरैंट व हलका बनाना चाहती हैं तो उस की सभी लेयर्स व कलियों को हटवा दें और फिर डिफरैंट तरीके से वियर कर के दिखें गौर्जियस.

–पारुल भटनागर ●

कितनी अपडेट हैं आप

अगर आप महज स्मार्टफोन चला कर खुद को अपडेट
मानती हैं, तो जरा यह भी जान लीजिए...

आजकल जिधर देखो यही कहा जाता है कि यह सूचना का युग है. आप के पास जितनी ज्यादा सूचना होगी, आप किसी भी काम में उतनी ही ज्यादा सफलता पा सकती हैं.

इन्फौरमेशन यानी सूचना अगर हम इसे सीधे शब्दों में कहें तो अपने आसपास से ले कर शहर, राज्य और देशदुनिया में क्या चल रहा है, इस सब की जानकारी रखना कहलाता है. फैशन से ले कर व्यसन और नौकरीधंधे से ले कर शिक्षा तक, हर क्षेत्र की जानकारी रखना.

इन सभी क्षेत्रों में क्या नया हो रहा है, इस की रोज की जानकारी होना आज के समय में बेहद आवश्यक है.

मात्र अपने विषय का पूरा ज्ञान रखना, आप को अपने क्षेत्र में तो सफलता दिला सकता है पर इस के अलावा अगर आप आसपास के समग्र जगत की जानकारी हो तो यह सोने में सुहागा.

आप जिस क्षेत्र में काम कर रही हैं, उस के अलावा अन्य सभी बातों का ज्ञान जीवन में दूसरे अनेक मोर्चों पर सफलता दिला सकता है.

हर विषय की जानकारी

कामकाजी महिला हो या गृहिणी, अगर दुनियाभर की गतिविधियों की जानकारी है तो यह गुणवत्ता भरे निर्णयों के लिए अति महत्त्वपूर्ण है.

जीवन में छोटीछोटी बातों की जानकारी श्रेष्ठता की ओर ले जाती है, पर रुचि के अलावा अन्य क्षेत्रों के बारे में अपडेट रहना महिलाओं को बहुत अच्छा नहीं लगता. मगर आज जब नौलेज ही पावर माना जाने लगा है तो सूचनाओं से दूरी बना कर काम नहीं चल सकता.

इस बात को एक उदाहरण द्वारा समझते हैं. मान लीजिए आप महिलापुरुष के किसी समूह में बैठी हैं और वहां इधरउधर की बातें चल रही हैं. उस स्थिति में जिस के पास इन्फौरमेशन होगी, वही व्यक्ति चर्चा में भाग ले सकेगा. जो महिलाएं राजनीति, अर्थव्यवस्था या विज्ञान की बातों को उबाऊ मान कर इन में बिलकुल रुचि नहीं लेती हैं, उन की जहां देखो वहीं किरकिरी हो सकती है.

जानकारी रखने वाली महिलाओं को हर जगह सम्मान मिलता है और उन की खूब वाहवाही होती है.

एक परिवार में 2 महिलाएं हैं और उन में एक खापी कर मौज करने वाली मानसिकता की है. उसे अपने परिवार के अलावा बाहर की दुनिया से कोई लेनादेना नहीं है. परिवार संभालने के लिए इस महिला को सम्मान तो मिल सकता है पर परिवार के बाहर का कोई भी काम होगा या कोई अन्य बात चल रही होगी, तो उसे महत्त्व नहीं मिलेगा.

इस की अपेक्षा जो महिला घर के काम के अलावा बैंक, मैडिकल, इंश्योरैंस, मोबाइल, लैपटौप के अलावा लेटैस्ट गैजेट्स या टैक्नोलौजी की जानकारी रखती होगी और पूरी दुनिया में घटने वाली घटनाओं की भी जानकारी रखती होगी, उसे अधिक महत्त्व मिलेगा. उस का पति भी उस के अपडेट होने वाले ज्ञान की वजह से उस की हर बात को ध्यान से सुनेगा.

सोशल मीडिया भरोसेमंद नहीं

आसपास की अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करने की हम बात कर रहे हैं तो यहां एक खुलासा करना जरूरी है कि आजकल की ज्यादातर महिलाएं व्हाट्सऐप, फेसबुक द्वारा जो जानकारी मिलती है, उस से उन्हें लगता है कि उन के दिमाग में ज्ञान का दरिया समा गया है, पर वास्तव में ऐसा है नहीं. व्हाट्सऐप या फेसबुक आदि सोशल मीडिया पर परोसा जाने वाला ज्ञान एक तो भरोसेमंद नहीं होता है, दूसरा यह अधूरा और छिछला होता है.

अगर इस जानकारी की जांच कर के इस का उपयोग करें, तब तो ठीक है वरना इस तरह की अधूरी जानकारी हमें गलत दिशा ले जा सकती है. इसलिए इस से दूर रहना ही ठीक है.

इस समय कोरोना के कारण इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए तरहतरह की जानकारी हर माध्यम के द्वारा परोसी जा रही है. पर इन सब में आप की प्रकृति और शरीर के अनुकूल जानकारी खोजना अथवा डाक्टर या किसी ऐथैंटिक व्यक्ति से जानकारी लेना इस जानकारी की सच्ची दिशा कही जा सकती है. जहां रोजरोज सूचना का अंबार जमा हो रहा हो, उस में से सही बातें निकालना भी एक चैलेंज है, जबकि थोड़े खट्टेमीठे अनुभव के बाद सही बात की परख अपनेआप आ जाती है.

ज्यादातर महिलाएं आज भी कुकिंग के काम को प्रायोरिटी देती हैं, परंतु हैल्थ के लिए क्या चीज अच्छी है, किस चीज में कितनी कैलोरी और कितने विटामिन मिलते हैं, किस सीजन में कौन सा फूड बैस्ट है, किस सीजन में किस खाने में कौन सा मसाला होना चाहिए, इस सब की जानकारी उन्हें आदर्श बना सकती है.

मगर इस जानकारी से आज भी अनेक महिलाएं अनजान हैं, जबकि टेस्ट के साथ हैल्थ का कौंबिनेशन इस समय की मांग है और इस के लिए आप को अपडेट रहना चाहिए.

अनिवार्य है यह

जिस की सूचना अनिवार्य है, वह क्षेत्र है फाइनैंस का. इस में बैंक, सेविंग्स, इनवैस्टमैंट या इंश्योरैंस जैसे अनेक मामले आ जाते हैं. आज भी 100 में से 50 महिलाएं अपने बैंक अकाउंट के बारे में जानकारी नहीं रखतीं.

हाउसवाइफ के अकाउंट प्राय: पति ही मैंटेन करते हैं. इनवैस्टमैंट और सेविंग्स के लिए क्या श्रेष्ठ है, इस बात को तो जाने दीजिए, परिवार की इनवैस्टमैंट क्या है, उस की भी उन्हें खबर नहीं होती. ऐसा ही इंश्योरैंस पौलिसी के बारे में भी होता है.

35 साल की अंजलि के पति का ऐक्सीडैंट हो गया. उस के पति ने पिछले 2 सालों से लाइफ इंश्योरैंस का प्रीमियम नहीं भरा था. पति की मौत के बाद उसे 20 लाख मिले. अंजलि घर के कामों में इस कदर डूब गई थी कि इन सब मामलों में अपडेट रहना ही भूल गई थी.

पति के लाखों रुपए के शेयर का हिसाब लगाने में वह पागल हो गई, क्योंकि उस के पास कोई जानकारी नहीं थी. इसलिए घर के बजट से ले कर बचत तक की इन्फौरमेशन की जानकारी जरूर रखनी चाहिए.

हैल्थ की जानकारी

इसी तरह मैडिसिन या मैडिकल के बारे में नौलेज जरूरी है. अगर इस बारे में नौलज नहीं है तो आप गलत निर्णय ले सकती हैं.

घबराहट में तकलीफ और बढ़ जाती है. सामान्य रूप से महिला बीमारियों के बारे में तो पता होना ही चाहिए. किस मामले को हलके में लिया जा सकता है और किस मामले में अधिक प्रयास की जरूरत है, इस का निर्णय ज्ञान द्वारा ही अच्छी तरह से लिया जा सकता है.

तमाम महिलाओं को थायराइड या डिप्रैशन की परेशानी हो जाती है और तमाम महिलाएं कैंसर में भी स्वस्थ रह सकती हैं. इस में अपने धैर्य के अलावा सही जानकारी भी महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती है.

छोटेमोटे रोगों के इलाज में अपडेट होने या इस बारे में आप का ज्ञान ही आप को बल दे सकता है.

तकनीकी ज्ञान में क्या जरूरी

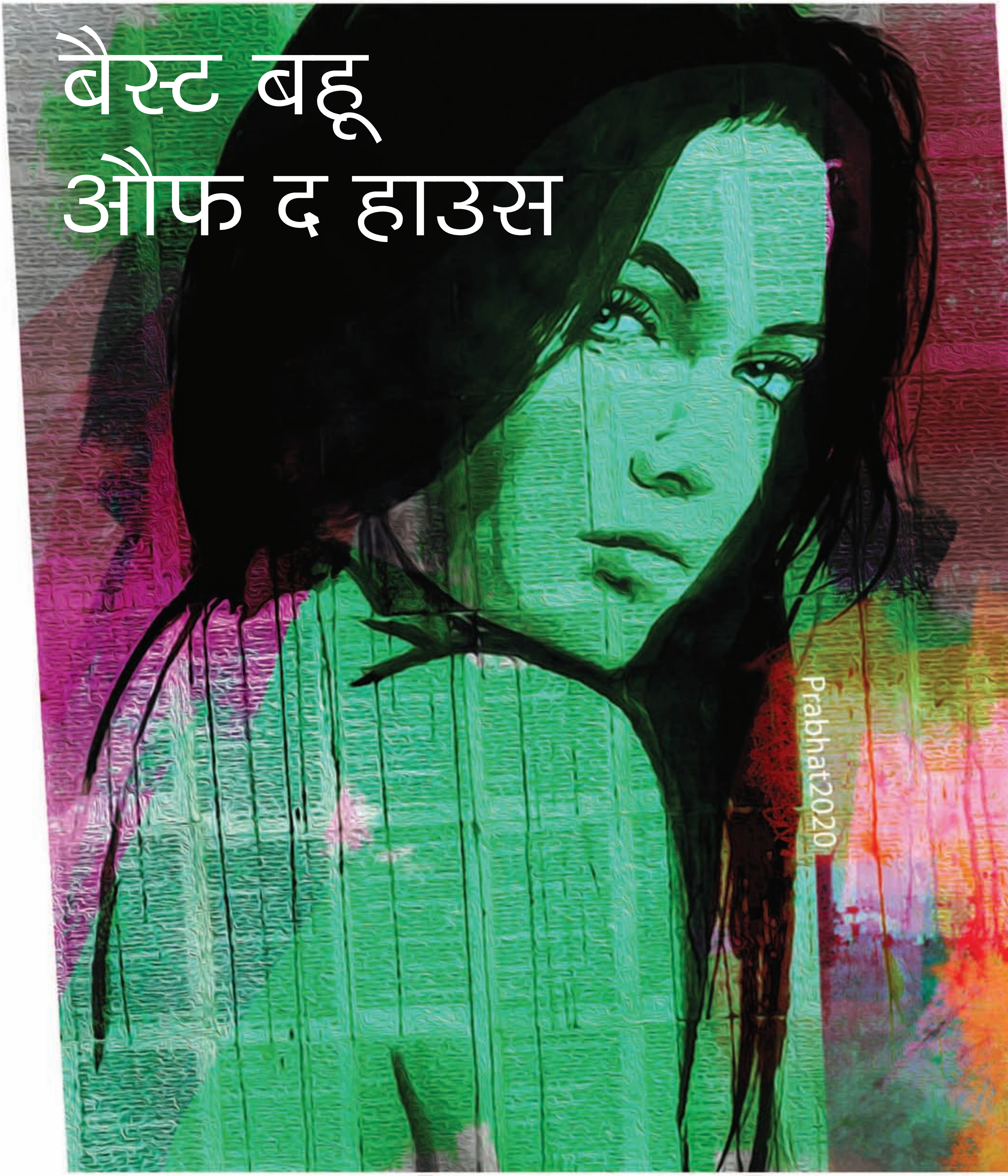
आज सब से महत्त्वपूर्ण मामला है टैक्नोलौजी का. आप को एफबी या इंस्टाग्राम का उपयोग करना आता है, तो इस का मतलब यह नहीं हुआ कि आप टैकसेवी नहीं हो गईं. टाइपिंग, ऐडिटिंग, फोटो ऐडिटिंग, बेसिक अकाउंटिंग, ई-मेल करना, औनलाइन पेमैंट, नैट बैंकिंग, औनलाइन बुकिंग या जीपीएस सिस्टम को उपयोग करने जैसी बातों की जानकारी आज बहुत जरूरी है.

एक स्मार्टफोन द्वारा आप पूरी दुनिया घूम सकती हैं, क्योंकि एक बटन दबा कर आप फूड, टिकट बुकिंग, दुनिया के स्थानों की जानकारी, मनी ट्रांसफर या व्हीकल प्राप्त कर सकती हैं, पर इस में जरा सी गलती हो गई तो बड़ी परेशानी हो सकती है. इस के लिए हर बात का परफैक्ट ज्ञान होना जरूरी है. यह ज्ञान आप की जिंदगी को आसान बना सकता है.

-स्नेहा सिंह ●

एक बड़ी कंपनी की मैनेजर श्रद्धा से शादी कर अमन उसे अपने घर तो ले आया मगर श्रद्धा को ले कर घर के लोग आशंकित थे. फिर एक दिन घर में बड़ा हादसा हो गया और...

बैस्ट बहू औफ द हाउस



अमन ने सब से पहले श्रद्धा को एक बस स्टौप पर देखा था. सिंपल मगर आकर्षक गुलाबी रंग के टौप और डैनिम में दोस्तों के साथ खड़ी थी. दूसरों से बहुत अलग दिख रही थी. उस के चेहरे पर शालीनता थी. खूबसूरत इतनी कि नजरें न हटें. अमन एकटक उसे देखता रहा जब तक कि वह बस में चढ़ नहीं गई. अगले दिन जानबूझ कर अमन उसी समय बस स्टौप के पास कार खड़ी कर रुक गया. उस की नजरें श्रद्धा को ही तलाश रही थीं. उसे दूर से आती श्रद्धा नजर आ गई. आज उस ने स्काई ब्लू ड्रैस पहनी थी, जिस में वह बहुत जंच रही थी.

ऐसा 2-3 दिन तक लगातार होता रहा. अमन उसी समय पर उसी बस स्टौप पर पहुंचता जहां वह होती थी. एक दिन बस आई और जब श्रद्धा उस में चढ़ने लगी तो अचानक अमन ने भी अपनी कार पार्क की और तेजी से बस में चढ़ गया. श्रद्धा बाराखंबा मैट्रो स्टेशन के बगल वाले बस स्टैंड पर उतरी और वहां से वाक करते हुए सूर्यकिरण बिल्डिंग में घुस गई. पीछेपीछे अमन भी उसी बिल्डिंग में घुसा. श्रद्धा सीढ़ियां चढ़ती हुई तीसरे फ्लोर पर जा कर रुकी. यह एक ऐडवरटाईजिंग कंपनी का औफिस था. वह उस में दाखिल हो गई.

अमन कुछ देर बाहर टहलता रहा फिर उस ने बाहर खड़े गार्ड से पूछा, "भैया, अभी जो मैडम अंदर गई हैं वे यहां की मैनेजर हैं क्या?"

"जी वे यहां डिजिटल मार्केटिंग मैनेजर और कौपी ऐडिटर हैं. आप बताइए क्या काम है? क्या आप श्रद्धा मैडम से मिलना चाहते हैं?"

"जी हां मैं मिलना चाहता हूं," अमन ने कहा.

"ठीक है. मैं उन्हें खबर दे कर आता हूं." कह कर गार्ड अंदर चला गया और कुछ ही देर में लौट आया.

उस ने अमन को अंदर जाने का इशारा किया. अमन अंदर पहुंचा तो चपरासी उसे श्रद्धा के कैबिन तक ले गया. कैबिन बहुत आकर्षक था. सारी चीजें करीने से रखी हुई थीं. एक कोने में छोटेछोटे गमलों में कुछ पौधे भी थे. अमन को बैठने का इशारा करते हुए श्रद्धा उस की तरफ मुखातिब हुई तो अमन उसे देखता रह गया. दिल का प्यार आंखों में उभर आया.

श्रद्धा अमन से पहली बार मिल रही थी. उस ने सवालिया नजरों से देखते हुए पूछा, "जी हां बताइए मैं आप की क्या मदद कर सकती हूं?"

"ऐक्चुअली मेरी एक कंपनी है. हम स्नैक्स आइटम्स बनाते हैं. मैं आप से अपने प्रोडक्ट्स की ब्रैंडिंग और ऐड कैंपेन के सिलसिले में बात करना चाहता था. आप कौपी ऐडिटर भी हैं. सो आप से कुछ ऐड्स भी लिखवाने थे."

"मगर मैं ही क्यों?" श्रद्धा ने पूछा तो अमन को कोई जवाब नहीं सूझा.

फिर कुछ सोचते हुए बोला, "दरअसल, मेरे एक दोस्त ने आप का नाम रैफर किया था. इस कंपनी के बारे में भी बताया था. काफी तारीफ की थी."

"चलिए ठीक है. हम इस सिलसिले में विस्तार से बात करेंगे. अपने कुछ सहयोगियों के साथ मैं आप की मैनेजर की एक मीटिंग फिक्स कर देती हूं. आप या आप के मैनेजर मीटिंग अटैंड कर सकते हैं."

"जी मीटिंग में मैनेजर नहीं बल्कि मैं खुद ही आना चाहता हूं. मैं इस तरह के कामों को खुद ही हैंडल करता हूं. मैं तो चाहूंगा कि आप भी उस मीटिंग में जरूर रहें. प्लीज."

"ग्रेट. तो ठीक है. अगले मंडे हम मीटिंग कर लेते हैं."

अमन ने खुश हो कर हामी में सिर हिलाया और लौट आया मगर अपना दिल श्रद्धा के पास ही छोड़ आया. उस की आंखों के आगे श्रद्धा का ही शालीन और खूबसूरत चेहरा घूमता रहा. वह बेसब्री से अगले मंडे का इंतजार करने लगा.

अगले मंडे समय से पहले ही अमन मीटिंग के लिए पहुंच गया. श्रद्धा को देख कर उस के चेहरे पर स्वत: ही मुसकान खिल गई. श्रद्धा के साथ 2 और लोग थे. ऐड कैंपेन के बारे में डिटेल में बातें हुईं. मीटिंग के बाद श्रद्धा के दोनों सहयोगी चले गए, मगर अमन श्रद्धा के पास ही बैठा रहा. कोई न कोई बात निकालता रहा.

2 दिन बाद वह फिर काम की प्रोग्रैस के बारे में जानने के बहाने श्रद्धा के पास पहुंच गया. अब तक अमन के व्यवहार और बातचीत के लहजे से श्रद्धा को महसूस होने लगा था कि अमन के मन में क्या चल रहा है. अमन के लिए भी अपनी फीलिंग अब और अधिक छिपाना कठिन हो रहा था.

अगली दफा वह श्रद्धा के पास एक कार्ड ले कर पहुंचा. कार्ड देते हुए अमन ने हौले से कहा, "इस कार्ड में लिखी एकएक बात मेरे दिल की आवाज है. प्लीज एक बार पूरा पढ़ लो फिर जवाब देना."

श्रद्धा ने कार्ड खोला और पढ़ने लगी. उस में लिखा था, 'मैं लव एट फर्स्ट साइट पर विश्वास नहीं करता था. मगर तुम्हें बस स्टैंड पर पहली नजर देखते ही तुम्हें दिल दे बैठा हूं. तुम्हारे लिए जो महसूस कर रहा हूं वह आज तक जिंदगी में किसी के लिए भी महसूस नहीं किया. रियली आई लव यू. क्या तुम्हें हमेशा के लिए मेरा बनना स्वीकार होगा?'

श्रद्धा ने पलकें उठा और अमन की तरफ मुसकरा कर देखती हुई बोली, "बस स्टैंड से मेरे औफिस तक का आप का सफर कमाल का रहा. मुझे भी इतने प्यार से कभी किसी ने अपना बनने की इल्तिजा नहीं की. मैं आप का प्रोपोजल स्वीकार करती हूं," कहते हुए श्रद्धा की आंखें शर्म से झुक गईं. उधर अमन का चेहरा खुशी से खिल उठा.

अमन ने अपने घर में श्रद्धा के बारे में बताया तो सब दंग रह गए कि अमन जैसा शरमीला लड़का लव मैरिज की बात कर रहा है. यानी लड़की में कुछ तो खास बात जरूर होगी. अमन के घर में मांबाप के अलावा 2 बड़े भाई, भाभियां और 1 बहन तुषिता थे. भाइयों के 2 छोटेछोटे बच्चे भी थे. उन के परिवार की गिनती शहर के जानेमाने रईसों में होती थी, जबकि श्रद्धा एक गरीब परिवार की लड़की थी. उस ने अपनी काबिलियत और लगन के बल पर ऊंची पढ़ाई की और एक बड़ी कंपनी में ऊंचे ओहदे तक पहुंची. उस के अंदर स्वाभिमान कूटकूट कर भरा था. वह मेहनती होने के साथ ही जिंदगी भी बहुत व्यवस्थित ढंग से जीना पसंद करती थी.

जल्द ही दोनों के परिवार वालों की रजामंदी मिल गई और अमन ने श्रद्धा से शादी कर ली.

शादी के बाद पहले दिन जब वह किचन की तरफ बढ़ी तो सास ने उस से कहा, "बेटा रिवाज है कि नई बहू रसोई में पहले कुछ मीठा बनाती है. जा तू हलवा बना ले. उस के बाद तुझे किचन में जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी. बहुत सारे कुक हैं हमारे पास."

इस पर श्रद्धा ने बड़े आदर के साथ सास की बात का विरोध करते हुए कहा, "मम्मीजी, मैं कुक के बनाए तरहतरह के व्यंजनों के बजाय अपना बनाया हुआ साधारण पर हैल्दी खाना पसंद करती हूं. प्लीज, मुझ से किचन में काम करने का मेरा अधिकार मत छीनिएगा."

उस की बात सुन कर सास को कुछ अटपटा सा लगा. भाभियों ने भी भवें चढ़ा लीं. छोटी भाभी ने व्यंग्य से कहा, "श्रद्धा यह तुम्हारा छोटा सा घर नहीं है जहां खुद ही खाना बनाना पड़े. हमारे यहां बहुत सारे नौकरचाकर और रसोइए दिनरात काम में लगे रहते हैं."

बाद में भी घर में भले ही कुक तरहतरह के व्यंजन तैयार करते रहते, मगर वह अपने हाथों का बना साधारण खाना ही खाती और अमन भी उस

Prabhat2020

के हाथ का खाना ही पसंद करने लगा था. अमन को श्रद्धा के खाने की तारीफें करता देख दोनों भाभियों ने भी अपने हाथों से कुछ आइटम्स बना कर अपनेअपने पति को रिझाने का प्रयास किया. फिर तो अकसर ही दोनों भाभियां किचन में दिखने लगी थीं.

श्रद्धा भले ही अपना छोटा सा घर छोड़ कर बड़े बंगले में आ गई थी, मगर उस के रहने के तरीकों में कोई परिवर्तन नहीं आया था. उस ने अपने कमरे के बाहर वाले बरामदे में एक टेबलकुरसी डाल कर उसे स्टडी रूम बना लिया था. कंप्यूटर, प्रिंटर, टेबल लैंप आदि अपनी टेबल पर सजा लिए. अमन के कहने पर एक छोटा सा फ्रिज भी उस ने साइड में रखवा लिया. बरामदा बड़ा था और शीशे की खिड़कियां लगी थीं. वह बाहर का नजारा देखते हुए बहुत आराम से अपना काम करती. जब दिल करता खिड़कियां खोल कर हवा का आनंद लेती. बरामदे के कोने में 3-4 छोटे गमलों में पौधे भी लगवा दिए.

भले ही उस की अलमारियां लेटैस्ट स्टाइल के कपड़ों और गहनों से भरी हुई थीं, मगर वह अपनी पसंद के साधारण मगर कंफर्टेबल कपड़ों में ही रहना पसंद करती थी.

शानदार बाथ टब होने के बावजूद वह शावर के नीचे खड़ी हो कर नहाती. तरहतरह के शैंपू होने के बावजूद मुलतानी मिट्टी से बाल धोती. कभी हेयर ड्रायर या अन्य ऐसी चीजों का इस्तेमाल नहीं करती.

घर में कई सारी कीमती गाड़ियों के होते हुए भी वह पहले की तरह बस से औफिस आतीजाती रही. बस स्टैंड पर उतर कर 10 मिनट वाक कर के औफिस पहुंचने की आदत बरकरार रखी.

पहले दिन जब वह बस से औफिस जा रही थी तो तुषिता ने टोका, "भाभी, हमारे घर में इतनी गाड़ियां हैं. कोई क्या कहेगा कि इतने बड़े खानदान की नईनवेली बहू बस से औफिस जा रही है."

"तुषि में बस से औफिस मजबूरी में नहीं जा रही हूं, बल्कि इसलिए जा रही हूं ताकि मेरी दौड़नेभागने और वाक करने की आदत बनी रहे. बचपन से ही मुझे शरीर को जरूरत से ज्यादा आराम देने की आदत नहीं रही है. वैसे भी बस में आप 10 लोगों से इंटरैक्ट करते हो. आप का प्रैक्टिकल नौलेज बढ़ता है. इस में गलत क्या है?"

"जी गलत तो कुछ नहीं," मुंह बना कर तुषिता ने कहा और अंदर चली गई.

श्रद्धा ने अपने कमरे में से तमाम ऐसी चीजें निकाल कर बाहर कर दीं जो केवल शो औफ के लिए थीं या लग्जरियस लाइफ के लिए जरूरी थीं. जब श्रद्धा अपने कमरे से कुछ सामान बाहर करवा रही थी तो सास ने सवाल किया, "यह क्या कर रही हो बहू?"

"मम्मीजी मुझे कमरा खुलाखुला सा अच्छा लगता है. जिन चीजों की जरूरत नहीं उन्हें हटा रही हूं. आप ही बताइए नकली फूलों से सजे इस कीमती फ्लौवर पौट के बजाय क्या मिट्टी का यह गमला और इस में मनी प्लांट का पौधा अच्छा नहीं लग रहा? बाजार से खरीदे गए इन शोपीसेज के बजाय मैं ने अपने हाथ की कुछ कलात्मक चीजें दीवार पर लगा दी हैं. आप कहें तो हटा दूं वैसे मुझे तो अच्छे लग रहे हैं."

"नहींनहीं रहने दो. दूसरों को भी तो पता चले कि हमारी छोटी बहू में कितने हुनर हैं," कह कर सास ने चुप्पी लगा ली.

श्रद्धा ने खुद को अपनी मिट्टी से भी जोड़े रखा था. सुबह उठ कर ऐक्सरसाइज करना, घास पर नंगे पांव चलना, गार्डनिंग करना, कुकिंग करना, वाक करना आदि उस की पसंदीदा गतिविधियां थीं. अमन के कहने पर उस ने

स्विमिंग करना और कार चलाना जरूर सीख लिया था, मगर दैनिक जीवन में इन से दूर ही रहती. शाम को समय मिलने पर डांस करती तो सुबहसुबह साइकिल ले कर निकल पड़ती. पैसे भले ही कितने भी आ जाएं, मगर फालतू पैसे खर्च नहीं करती.

उस की ये हरकतें देख कर अमन की दोनों भाईभाभियां, बहन और मांबाप कसमसा कर रह जाते पर कुछ कह नहीं पाते, क्योंकि श्रद्धा शिकायत के लायक कुछ भी गलत नहीं करती थी.

इधर एक दिन जब दोनों भाभियां सास के साथ किट्टी पार्टी में जाने के लिए सजधज रही थीं तो सास ने श्रद्धा से भी चलने को कहा.

इस पर श्रद्धा ने जवाब दिया, "मम्मीजी, आज तो मैं एक लैक्चर अटैंड करने जा रही हूं. संदीप महेश्वरी की मोटिवेशनल स्पीच का प्रोग्राम है. सौरी मैं आप के साथ नहीं जा पाऊंगी."

श्रद्धा को प्यार और आश्चर्य से देखते हुए सास ने कहा, "दूसरों से बहुत अलग है तू. पर सही है. मुझे तेरी बातें कभीकभी अच्छी लगती हैं. एक दिन मैं भी चलूंगी तेरे साथ लैक्चर सुनने. पर आज किट्टी पार्टी का ही प्लान है. मेरी सहेली ने अरेंज किया है न."

"जी मम्मीजी जरूर," कह कर श्रद्धा मुसकरा पड़ी.

श्रद्धा की आदतों और हरकतों से चिढ़ने वाली सास, ननद और भाभियां धीरेधीरे उसी के रंग में रंगती चली गईं. अब वे भी अकसर कार अवॉइड कर देतीं. घर की पार्किंग में महंगी कारों के साथ अब छोटी कारें भी खड़ी हो गईं. सास और भाभियां कई बार उस के साथ लैक्चर अटैंड करने पहुंचने लगीं. उन्हें भी समझ आ रहा था कि किट्टी पार्टीज में गहनेकपड़ों का शो औफ करने या बिचिंग करने में समय बरबाद करने के बजाय बहुत अच्छा है नई बातें जानना और जीवन को दिशा देने वाले लैक्चर व सेमिनार अटैंड करना, ज्ञान बढ़ाना, किताबें पढ़ना और कलादीर्घा जैसी जगहों में जाना.

श्रद्धा ने कुछ किताबें और पत्रिकाएं खरीद उन्हें अपने कमरे की एक छोटी सी अलमारी में करीने से लगा दिया था. पर धीरेधीरे जब किताबों और पत्रिकाओं की संख्या बढ़ने लगी तो अमन के कहने पर उस ने घर के एक कमरे को एक छोटी सी लाइब्रेरी का रूप दे दिया और सारी किताबें व पत्रिकाएं वहां सजा दीं. अब तो परिवार के दूसरे सदस्य भी आ कर वहां बैठते और शांति व सुकून के साथ पत्रिकाएं और किताबें पढ़ते.

श्रद्धा से प्रभावित हो कर घर धीरेधीरे घर का माहौल बदलने लगा था. दोनों भाभियों ने कुक को हटा कर खुद ही किचन का काम संभाल लिया तो सास ने भी घर के माली का हिसाब कर दिया. अब सासबहू मिल कर गार्डनिंग करते. श्रद्धा की देखादेखी भाभियां खुद कपड़े धोने, प्रैस करने और घर को व्यवस्थित रखने की जिम्मेदारियां निभाने लगी थीं. तुषिता भी अपने छोटेमोटे सारे काम खुद निबटा लेती.

इस तरह के परिवर्तनों का एक सकारात्मक प्रभाव यह पड़ा कि परिवार के सदस्य अपना ज्यादा से ज्यादा समय एकदूसरे के साथ बिताने लगे. खाना बनाते समय जहां दोनों भाभियों, सास और श्रद्धा को आपस में अच्छा समय बिताने का मौका मिलता तो वहीं घर के सभी सदस्य प्यार से एक ही डाइनिंग टेबल पर बैठ कर खाना खाने लगे. खाने की तारीफें होने लगीं. घर की बहुओं को और अच्छा करने का प्रोत्साहन मिलने लगा. इसी तरह गार्डनिंग के शौक ने सास के साथ श्रद्धा का बौंड बेहतर कर दिया. अब तुषिता भी गार्डनिंग में रुचि लेने लगी थी. ननद और सास के साथ श्रद्धा इन पलों का खूब आनंद लेती.

इसी तरह शौपिंग के लिए नौकरों को भेजने के बजाय श्रद्धा खुद अमन को ले कर पैदल बाजार तक जाती. मौल के बजाय वह लोकल मार्केट से सामान लेना पसंद करती. फलसब्जियां भी खुद ही ले कर आती. श्रद्धा को देख कर बाकी दोनों भाभियां भी संडे शाम को अकसर अपनी पति को ले कर शौपिंग के लिए निकलने लगीं. उन्हें अपने पति के साथ समय बिताने का अच्छा मौका मिल जाता था.

> "शाम तक घर के बाकी लोग भी हौस्पिटल पहुंच गए थे. अलका अभी आईसीयू में ही थी. उसे होश नहीं आया था..."

समय के साथ परिवार के सभी सदस्यों को नौकरों पर निर्भर रहने के बजाय खुद अपना काम करने की आदत पड़ चुकी थी. घर में प्यार और शांति का माहौल था. व्यापार पर भी इस का सकारात्मक प्रभाव पड़ा. उन का व्यापार चमचमाने लगा. बड़ेबड़े औॅर्डर मिलने लगे. दूरदूर तक उन के आउटलेट्स खुलने लगे. हर तरह के पारिवारिक, व्यावसायिक और सामाजिक विवाद समाप्त हो चले थे.

श्रद्धा के अच्छे व्यवहार का नतीजा था कि रिश्तेदारों और पड़ोसियों के साथ उन के संबंध और भी ज्यादा सुधरने लगे थे. किसी रिश्तेदार या पड़ोसी के साथ घर के किसी सदस्य का विवाद होता तो श्रद्धा उसे समझाती. उस की गलतियों की तरफ ध्यान दिलाती. समझाती कि पड़ोसियों और रिश्तेदारों से अच्छे रिश्ते के लिए थोड़ा गम खा लेना और एकदूसरे को माफ कर देना भी जरूरी होता है. इस से रिश्ते गहरे हो जाते हैं. श्रद्धा की सोच और उस के व्यवहार का तरीका घर के सभी सदस्यों पर असर डाल रहा था. उन की जिंदगी बदल रही थी.

इसी दौरान एक दिन शाम के समय सास का फोन आया. वह काफी घबराई हुई आवाज में बोली, "श्रद्धा, बेटा तू जल्दी से सिटी हौस्पिटल आ जा. तेरी अलका भाभी का ऐक्सीडैंट हो गया है. वह तुषिता के साथ स्कूटी पर जा रही थी तभी किसी ने टक्कर मार दी. अलका को बहुत गहरी चोट लगी है. मैं और तुषिता हौस्पिटल में हैं. तेरे दोनों जेठ आज बिजनैस के सिलसिले में नोएडा गए हुए हैं. उन को आने में देर हो जाएगी. अमन भी लगता है मीटिंग में है. फोन नहीं उठा रहा."

"कोई नहीं मां आप घबराओ नहीं. मैं अभी आती हूं."

श्रद्धा तुरंत कैब कर सिटी हौस्पिटल पहुंच गई. अलका के सिर में गहरी चोट लगी थी. काफी खून बह गया था. उसे तुरंत औपरेट करना था. खून भी चढ़ाना था. श्रद्धा ने तुरंत डाक्टर से अपना खून देने की बात की, क्योंकि उस का ब्लड ग्रुप 'ओ पौजिटिव' था.

फटाफट सारे काम हो गए. श्रद्धा अपनी चैकबुक साथ लाई थी. डाक्टर ने ₹2 लाख जमा करने को कहा तो उस ने तुरंत जमा कर दिए.

शाम तक घर के बाकी लोग भी हौस्पिटल पहुंच गए थे. अलका अभी आईसीयू में ही थी. उसे होश नहीं आया था. अगले दिन डाक्टर्स ने कहा कि अलका अब खतरे से बाहर है मगर अभी उस के एक पैर की सर्जरी भी होनी है, क्योंकि इस दुर्घटना में उस के एक पैर के घुटने से नीचे वाली हड्डी डैमेज हो गई थी सो उसे भी औपरेट करना. आननफानन में यह काम भी हो गया. 1 सप्ताह हौस्पिटल में रह कर अलका घर आ गई. मगर अभी भी उसे करीब 2 महीने बैडरैस्ट पर रहना था.

ऐसे समय में श्रद्धा ने अलका की सारी जिम्मेदारी उठा ली. उस ने औफिस से 15 दिनों की छुट्टी ले ली. अलका के सारे काम वह अपने हाथों से करती. यहां तक कि उस के बच्चों को तैयार कर स्कूल भेजना, स्कूल से लाना, पढ़ाना, खिलानापिलाना सब श्रद्धा करने लगी. औफिस जौइन करने के बाद भी वह सारी जिम्मेदारियां बखूबी उठाती रही. हालांकि अब तुषिता भी यथासंभव उस की मदद करती.

धीरेधीरे यह कठिन समय भी गुजर गया. अलका अब ठीक हो गई थी. सारा परिवार श्रद्धा के व्यवहार की तारीफ करते नहीं थक रहा था. उस ने अपने प्यार भरे व्यवहार से सब को अपना मुरीद बना लिया था.

कई महीनों बाद जब अलका ठीक हो गई तो साससुसुर ने घर में ग्रैंड पार्टी रखी और उस में अपनी बहू श्रद्धा को 'बैस्ट बहू औफ द हाउस' का अवार्ड दे कर सम्मानित किया. घर का हर सदस्य आज मिल कर श्रद्धा के लिए तालियां बजा रहा था. ●

स्वास्थ्य
सुलझन

2 महीनों में मेरी शादी होने वाली है और अभी घर में बहुत सारी तैयारियां बाकी हैं. दरअसल, घर में लोग कम होने के कारण मुझे सभी कामों में हाथ बंटाना पड़ता है और शादी की शौपिंग भी खुद ही करनी पड़ती है. ऐसे में आराम का वक्त ही नहीं मिलता है. जिस के कारण मैं हर वक्त तनाव महसूस करती हूं. चिड़चिड़ी भी हो गई हूं. बताएं मैं क्या करूं?

शादी पास आने तक होने वाली दुलहन अकसर तनावग्रस्त महसूस करने लगती है. इस के कारण अलगअलग होते हैं लेकिन इन्हें सफलता थोड़ा मुश्किल होता है. हालांकि आप को घर के कामों में हाथ बंटाना पड़ता है. इस का मतलब यह नहीं है कि बिलकुल आराम नहीं करेंगी. शादी के तनाव भरे माहौल में खुद के लिए वक्त अवश्य निकालें.

काम के साथ आराम करेंगी तो चिड़चिड़ेपन से भी नजात मिलेगी. लोगों के साथ मिल कर थोड़ी हंसीठिठोली करें तो मन शांत और खुश रहेगा. रात को जल्दी सोने जाएं और 7-8 घंटों की नींद लें. सोने से पहले कुनकुने पानी से नहाएं और फिर सरसों का तेल गरम कर के हाथों पैरों की मालिश करें. इस के अलावा हलके हाथों से स्काल्प की भी मसाज करें. इस से दिनभर की थकान दूर होगी और नींद भी अच्छी आएगी. अच्छा खाएं और ढेर सारा पानी पिएं.

मैं 25 साल की हूं और जल्द ही मेरी शादी होने वाली है. शादी के बाद ससुराल में मेरी जिंदगी कैसी होगी, ये सवाल मुझे बहुत परेशान करता है. ऊपर से खुश हूं लेकिन अंदर ही अंदर यह डर खाए जा रहा है. इस तनाव को कैसे दूर करूं?

शादी के बाद विशेषकर एक लड़की की जिंदगी पूरी तरह बदल जाती है. नई जिम्मेदारियों का खयाल अकसर तनाव का कारण बनता है. लेकिन यह आप को मानसिक रूप के साथसाथ शारीरिक रूप से भी बीमार कर सकता है. शादी जैसे माहौल में विशेषकर दूल्हादुलहन का पौजिटिव रहना बेहद जरूरी है. इस के लिए सब से पहले खुद को इन सब सवालों से मुक्त कर दें.

रोज हैल्दी नाश्ता करें क्योंकि यह आप को पूरे दिन ऐक्टिव रहने में कदद करता है. फाइबर, हरी सब्जियां, फलों और ड्राई फ्रूट्स का सेवन अवश्य करें. दिनभर ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं. दोस्त के साथ समय बिताएं और हंसीमजाक में शामिल हों.

मेरी उम्र 18 साल है. मेरे घर वालों ने मेरी शादी तय कर दी है. परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है और मेरे पिता भी ज्यादातर बीमार रहते हैं इसलिए मैं ने शादी के लिए हां तो कह दी है लेकिन अंदर से बहुत परेशान रहने लगी हूं. कुछ अच्छा नहीं लगता. आप ही बताएं मैं क्या करूं? क्या यह फैसला सही है?

अपने देश में यह नया नहीं है जब किसी लड़की को परिवार के बुरे हालातों की वजह से जल्दी शादी करनी पड़ी हो. आप के साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा है तो तनावग्रस्त होना लाजमी है. यहां सही या गलत फैसला जैसा कुछ नहीं रह जाता है. आप बस एक जिंदगी से दूसरी जिंदगी में शामिल होने जा रही हैं.

हालांकि यह एक बड़ा बदलाव है लेकिन कभी न कभी सभी को इस बदलाव का सामना करना ही पड़ता है. अब इसे सकारात्मकता या नकारात्मकता से लेना व्यक्ति पर निर्भर करता है. आप के लिए यही सलाह है कि इस फैसले से परेशान न हों. चूंकि आप की शादी तय हो चुकी है तो क्यों न इसे पूरी खुशी और सकारात्मक सोच के साथ अपनाया जाए.

अपने मन को शांत करने के लिए दोस्तों से बात करें. होने वाले पति के साथ फोन पर घुलनेमिलने और उसे जानने की कोशिश करें. घर में भी अपने हंसीमजाक से चहलपहल बढ़ाएं.

6 महीनों में मेरी शादी होने वाली है. वजन थोड़ा ज्यादा है इसलिए मंगेतर और घर वाले बारबार वजन कम करने की बात करते हैं. हालांकि कुछ समय से वजन कम करने की कोशिश कर रही हूं लेकिन कुछ खास फर्क नहीं पड़ा है. इन सब के कारण मन दुखी रहने लगा है. ऐसा लगता है कुछ सही नहीं होगा. कृपया कोई समाधान बताएं?

आप को कितना वजन कम करना है यह आप ने नहीं बताया है. आप को परेशान होने की जरूरत नहीं है. वजन कम करने के लिए आप डांस का सहारा ले सकती हैं. दिन में 2 घंटे का डांस न सिर्फ वजन कम करेगा वजन कितनी जल्दी कम होगा. ऐक्सरसाइज के साथ सही डाइट जरूरी है.

अपने खाने से तेलघी बिलकुल खत्म कर दें. केवल उबला हुआ पौष्टिक खाना ही खाएं. इस के लिए आप डायटीशियन की मदद ले सकती हैं. याद रखिए एक सही डाइट आप को शारीरिक रूप के साथ मानसिक रूप से भी फिट रखती है. अच्छा आहार व्यक्ति को तनावमुक्त रहने में मदद करता है. रात को सूप या केवल सलाद खा कर सोएं. दिन की शुरूआत कुनकुने पानी के सेवन से करें. दिनभर कुनकुना पानी ही पिएं क्योंकि यह वजन कम करता है और कई बीमारियों से भी बचाए रखता है. सुबह ऐक्सरसाइज जरूर करें.

जल्द ही मेरा निकाह होने वाला है. घर में तरहतरह के लोग आ कर मुझे तरहतरह की सीख दे कर जाते हैं. ये माहौल मेरे तनाव का कारण बन गया है. ऐसी चीजों के कारण मैं अपने कमरे से बाहर ही नहीं निकलती हूं, तो अम्मी चिल्लाने लगती हैं. मैं ये सब बातें और बरदाश्त नहीं कर सकती. इस तनाव को कैसे दूर करूं?

आप का परेशान होना लाजमी है लेकिन यदि आप के अपने परिवार वालों के सामने अपनी बात रखेंगी तो वे इसे जरूर समझेंगे. उन्हें बताएं कि कैसे लोगों की बातें आप को परेशान कर रही हैं. वे कोई न कोई हल जरूर निकालेंगे.

इस के अलावा आप लोगों की बातों से बचने के लिए काम का बहाना दे सकती हैं. यदि कोई अच्छी सीख दे रहा है तो अवश्य लें लेकिन यदि आप को लगता है कि इस से आप सिर्फ तनावगस्त हो रही हैं तो उन्हें प्यार से बात समझाएं. तनाव से बचने के लिए दिनभर अच्छी गतिविधियों में शामिल हों. अच्छा खाएं, अच्छा पिएं. सुबह उठ कर व्यायाम करें. दोस्तों के साथ हंसीमजाक करें. इस सब कड़ी में यह याद रखिए कि तनाव बढ़ाने वाली बातों को बारबार न दोहराएं क्योंकि ये आप के तनाव का और बढ़ाती हैं जो आप के स्वास्थ्य को बिगाड़ सकता है.

-डाक्टर गौरव गुप्ता

साइकोलौजिस्ट, डाइरैक्टर तुलसी हैल्थकेयर ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

www.gyandairy.com
Gyan
विश्वास से भरा
विश्वास
शुद्ध देसी घी का
ज्ञान
देसी घी
स्वाद अपनेपन का
DESI GHEE

बेकड & फ्राइड

स्टफ्ड जुकीनी

सामग्री

- 2 जुकीनी बीच से 2 लंबे टुकड़ों में कटी
- 1/2 कप मक्के के दाने उबले
- 1/2 लाल शिमलामिर्च बारीक और लंबे टुकड़ों में कटी
- 1/2 कप मिक्स बींस
- 1/2 प्याज बारीक कटा
- 5 हरीमिर्चें बारीक कटी
- 1 ब्रोकली का टुकड़ा बारीक कटा
- 1/2 टमाटर तड़के के लिए
- 50 ग्राम मोजरेला चीज कद्दूकस किया
- 2 चम्मच जैतून का तेल
- थोड़ा सी धनियापत्ती कटी
- लाल प्याज गार्निशिंग के लिए.

विधि

2 जुकीनी ले उन का ऊपर से डंडी वाला हिस्सा काट लें, फिर 2 हिस्सों में काट चम्मच से गूदा निकाल कर खाली कर दें. फ्राईपैन में थोड़ा सा वैजिटेबल तेल डाल कर उसे हलकी आंच पर दोनों तरफ से हलका सा भून लें और निकाल कर एक प्लेट में रख दें. फिर एक फ्राईपैन में 2 चम्मच तेल डालें और उस में प्याज डाल कर उसे सुनहरा होने तक भूनें. फिर उस में कटा टमाटर, हरीमिर्चें, जुकीनी का गूदा और बाकी कटी सारी सामग्री डाल कर अच्छी तरह से मिला लें और 5-7 मिनट तक भून कर आंच से उतार लें. फिर उसे तुरई के खाली हिस्सों में भर कर उस के ऊपर चीज डालें. ऊपर गार्निशिंग के लिए थोड़ा सा लाल प्याज और धनियापत्ती डालें. ओवन को प्री हीट करें. जुकीनी को ओवन सेफ बरतन में रख कर ओवन में 3-4 मिनट तक चीज पिघलने तक रखें और फिर निकाल कर गरमगरम परोसें.

चटपटी आलू टिक्की

सामग्री

• 4 आलू उबले हुए • 1 प्याज बहुत बारीक कटा • 1 छोटा टुकड़ा अदरक का बारीक कटा • 6 हरीमिर्चें बारीक कटी • 1 कप धनियापत्ती बारीक कटी • 4-5 गाजरें कद्दूकस की • 100 ग्राम टोफू कद्दूकस की • लाल मिर्च और नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बरतन में आलू मैश कर के उस में सारी सामग्री डाल कर अच्छी तरह मिला लें. एक कड़ाही में तेल डाल कर अच्छी तरह गरम कर लें. एक प्लेट में सूखा मैदा डाल दोनों हाथों पर लगा आलू की टिकियां बनाएं और गरम तेल में डाल कर तब तक तलें जब तक उन का रंग सुनहरा भूरा न हो जाए. फिर तेल से निकाल मनपसंद चटनी के साथ गरमगरम परोसें.

वैज सैंडविच

सामग्री

• 4 ब्रैड के टुकड़े • $^{1}/_{2}$ हरी शिमलामिर्च बारीक और लंबे टुकड़ों में कटी • $^{1}/_{2}$ लाल शिमलामिर्च बारीक और लंबे टुकड़ों में कटी • $^{1}/_{2}$ प्याज लंबे और बारीक टुकड़ों में कटा • मेयोनीज ब्रैड पर लगाने के लिए.

विधि

पहले ब्रैड पर अच्छी तरह मेयोनीज लगाएं. फिर उस पर लाल और हरी शिमलामिर्च के टुकड़े और कटे प्याज के टुकड़े डालें. अब एक बार फिर मेयोनीज लगाएं और दूसरे ब्रैड के टुकड़े से कवर कर सैंडविच तैयार कर लें. चाहे तो पैन पर बटर गरम कर सैंडविच को दोनों तरफ से सेंक भी सकती हैं.

क्रिस्पी पकौड़े

सामग्री

- 1 कप बेसन
- 2 लाल प्याज बारीक कटे
- 2 आलू छोटे टुकड़ों में कटे
- 1 छोटा टुकड़ा ब्रोकली छोटे टुकड़ों में कटी
- 1 लाल शिमलामिर्च छोटे टुकड़ों में कटी
- 125 ग्राम पालक
- 1 छोटी गड्डी धनियापत्ती कटी
- 10–12 हरीमिर्चें कटी
- 1 चम्मच सूजी
- $^1/_2$ छोटा चम्मच सूखा धनिया
- 2 छोटे चम्मच दही
- 1 छोटा चम्मच चिली फ्लैक्स
- 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
- नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बरतन में बेसन डाल कर उस में सारी चीजें मिला लें. फिर उस में थोड़ा ठंडा पानी डालती रहें और तब तक मिलाती रहें जब तक कि वह गाढ़े में न तबदील हो जाए. फिर एक कड़ाही में वैजिटेबल या सरसों का तेल डाल कर अच्छी तरह गरम कर लें. जब तेल पूरी तरह गरम हो जाए तो उस में 1 चम्मच से घोल को उठाएं और तेल में थोड़े फासले पर डालती रहें ताकि वे एकदूसरे से चिपकें नहीं. सुनहरा होने तक तलें. फिर छान कर गरमगरम परोसें.

चाऊमिन

सामग्री

- 150 ग्राम चाऊमिन
- 1 लाल और 1 हरी शिमलामिर्च लंबे टुकड़ों में कटी
- 1 टुकड़ा ब्रोकली छोटे टुकड़ों में कटी
- 1 प्याला बंदगोभी लंबे टुकड़ों में बारीक कटी
- 3 हरे प्याज की नीचे वाली डंडियां लंबे टुकड़ों में कटी
- 1 लाल प्याज लंबे टुकड़ों में कटा
- 3 हरीमिर्चें बारीक कटी
- 1 टमाटर छोटे टुकड़ों में कटा
- 2 चम्मच सोया सौस और 1 चम्मच चिली सौस.

विधि

एक बरतन में पानी लें उस में 1 चम्मच वैजिटेबल तेल डालें और फिर चाऊमिन डाल कर अच्छी तरह उबाल लें. ख्याल रखें कि ज्यादा न गल जाएं. छान कर एक बरतन में निकाल लें. एक फ्राईपैन में 2 चम्मच जैतून का तेल डाल कर ब्रोकली, हरी और लाल शिमलामिर्च और हरा प्याज डाल कर 2 मिनट भून लें और एक बरतन में निकाल लें. फिर उस में बंदगोभी भूनें और उसे भी एक बरतन में निकाल लें. अब फ्राईपैन में 2 चम्मच जैतून के तेल में लाल प्याज 3-4 मिनट तक भूनें और फिर उस में कटा टमाटर और बारीक कटी हरीमिर्चें डालें. उस में स्वादानुसार नमक, सोया सौस और चिली सौस डाल कर अच्छी तरह मिला लें. अब उस में चाऊमिन और फ्राई की सब्जियां डाल कर अच्छी तरह मिला लें. आंच से उतार लें. स्वादिष्ठ वैज चाऊमिन तैयार है.

ऐवोकाडो चटनी विद नाचोस

सामग्री

- 2 ऐवोकाडो
- 1 मध्यम आकार का प्याज बारीक कटा
- 3 हरीमिर्चें बारीक से कटी
- 1 चम्मच नीबू का रस
- नमक स्वादानुसार.

विधि

ऐवोकाडो को अच्छी तरह छील कर मैश कर लें. उस में प्याज डालें, फिर हरीमिर्चें डालें. अब नमक डाल कर 1 चम्मच नीबू का रस डालें और अच्छी तरह मिला लें. अब इसे नाचोस के ऊपर डाल उस के ऊपर थोड़ा सा चिली फ्लैक्स का छिड़काव करें. स्वादिष्ठ नाचोस परोसने के लिए तैयार है.

ग्रिल्ड पैरोगीस

सामग्री

• 450 ग्राम पैरोगीस • 3 प्याज • 7 कलियां लहसुन • 1 लाल शिमलामिर्च • 1 हरी शिमलामिर्च • 1 इंच अदरक का टुकड़ा • 6–7 हरीमिर्चें • 200 ग्राम मोजरेला चीज • 225 ग्राम टोमैटो पेस्ट • नमक और लालमिर्च स्वादानुसार.

विधि

पैरोगीस को 10–12 मिनट तक पानी में डाल कर उस में 1 चम्मच वैजिटेबल तेल डाल कर उबालें. अदरकलहसुन और हरीमिर्चों को मिक्सर में डाल कर पेस्ट बना लें. फिर प्याज, लाल और हरी शिमलामिर्च को बड़ेबड़े टुकड़ों में काट लें. फ्राईपैन उस में 4 चम्मच वैजिटेबल तेल डालें साथ में 1 चम्मच जीरा डालें. फिर उस में बनाया पेस्ट डाल कर 2–3 मिनट तक भूनें. अब उस में टोमैटो पेस्ट डालें. फिर नमक और लालमिर्च डालें. अब उस में बड़े टुकड़ों में कटा प्याज, लाल और हरी शिमलामिर्च के टुकड़े डाल कर उस को मिक्स कर के 2–3 मिनटों तक भूनें. फिर उस में पैरोगीस डाल कर अच्छी तरह मिला लें और 2–3 मिनट के बाद आंच से उतार लें. फिर एक ओवन सेफ बरतन में सबकुछ डाल कर उस के ऊपर 200 ग्राम मोजरेला चीज कद्दूकस किया डालें. ओवन को ऊपर वाली ग्रिल ओन कर के कुछ देर के लिए गरम करें. फिर उसे ओवन में 5–6 मिनटों तक रख कर ग्रिल कर गरमगरम परोसें.

वैज टिक्का

सामग्री

• 1 जुकीनी • 1 लाल प्याज 4 टुकड़ों में कटा • 6 बड़े मशरूम • 1 साबूत कौर्न 1 इंच के टुकड़ों में कटा • 1 लाल और 1 हरी शिमलामिर्च बड़े टुकड़ों में कटी.

सामग्री मैरीनेट की

• 3 चम्मच दही • 8 कलिया लहसुन • 1 टुकड़ा अदरक • 5–6 हरीमिर्चें • 1 चम्मच टिक्का मसाला • 1 चम्मच बेसन थोड़ा भुना हुआ • 1 चम्मच लालमिर्च • थोड़ा सी धनियापत्ती बारीक कटी • नमक स्वादानुसार.

विधि

बेसन को फ्राईपैन में बिना तेल डाले 2–3 मिनट तक भून लें. लहसुन, अदरक और हरीमिर्चों को मिक्स्चर में डाल कर पेस्ट बना लें. मैरीनेट की सारी सामग्री दही में डाल कर अच्छी तरह मिला लें. फिर उस में सारी सब्जियां डाल कर अच्छी तरह मैरीनेट कर के करीब 1 घंटा रखा रखें. फिर लोहे की सलाखों में पिरोने के बाद ओवन सेफ बेकिंग ट्रे में रखें. ओवन को 300^0 पर प्री हीट करें और फिर उस में ट्रे रख कर 15 मिनट रोस्ट करें. निकाल कर गरमगरम परोसें.

–व्यंजन सहयोग: रंजीत कौर,
रानूज किचन ●

Daylite
Kachi Ghani
Pure Mustard Oil
तपन
1885
DEEP
CLASSIC
Preet
Lite
Dauji
SUPREM
देश
100% Veg.

tapan group
SEAL OF TRUST

+F
FORTIFIED WITH
VITAMIN A & VITAMIN D

SARSO
का DUM
SEHAT HARDAM

KACHI
GHANI
PURE MUSTARD OIL

FRYING
BAKING
COOKING

COOKING MEDIUM

Distributor Enquiry +91 9557075555 www.tapangroup.in

फटी एड़ियों को यों बनाएं सौफ्ट

जिस तरह हम अपने चेहरे की केयर करते हैं उस तरह अपने हाथपैरों की नहीं करते, जिस के कारण मौसम बदलते ही यानी ठंड के मौसम में एड़ियों के फटने की समस्या सब से ज्यादा होती है, इस का कारण एक तो केयर नहीं करना और दूसरे जैसे ज्यादा गरम पानी से नहाना व शुष्क हवाओं के कारण धीरेधीरे शरीर का मौइस्चर खत्म होने लगता है.

शरीर में न्यूट्रिऐंट्स की कमी होने की वजह से भी एड़ियों के फटने की समस्या उत्पन्न होती है. ऐसे में उत्पन्न समस्या से नजात पाने के लिए उपाय भी करने जरूरी होते हैं ताकि आप को फटी एड़ियों से राहत मिल सके और किसी के सामने शर्म भी महसूस न हो.

ठंड के मौसम में फटी एड़ियों से परेशान रहती हैं, तो जरा इन उपायों को अपना कर देखें...

इस बारे में कौस्मैटोलौजिस्ट पूजा नागदेव बताती हैं कि मार्केट में आप को ढेरों ऐसी क्रीम्स मिल जाएंगी, जो फटी एड़ियों को ठीक करने का दावा करती हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि हर महंगी क्रीम व हर किया गया दावा सही हो.

ऐसे में आप जब भी मार्केट से एड़ियों के घावों को भरने वाली क्रीम खरीदें तो उस में नीम इन्ग्रीडिऐंट्स हो ताकि आप को जल्दी आराम मिल कर स्किन को मौइस्चर भी मिल सके:

- कपूर का तेल सदियों से अपने प्राकृतिक गुणों के लिए जाना जाता है, क्योंकि यह एड़ियों के फटने के कारण उन में होने वाली जलन को कम करने में कारगर जो होता है, साथ ही यह ब्लड सर्कुलेशन को इंप्रूव कर के दर्द से राहत दिलवाने का भी काम करता है.
- ब्लैक पैपर औयल न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करता है, बल्कि वर्षों से इस का इस्तेमाल दवाओं में भी किया जाता है. इस में भारी मात्रा में फौलिक ऐसिड, कौपर, कैल्सियम, विटामिंस, पोटैशियम होता है. इस में एड़ियों के घावों को भरने व दर्द से राहत दिलाने की पावर भी होती है.
- पैपरमैंट औयल का इस्तेमाल कौस्मैटिक्स प्रोडक्ट्स में किया जाता है, क्योंकि यह स्किन को यंग और ब्यूटीफुल बनाने का काम करता है. इस की स्ट्रैस रिलीविंग खुशबू एड़ियों की जलन को दूर कर उसे राहत पहुंचाने का काम करती है. इस में मैथोल जैसे तत्त्व एड़ियों को ठीक करने के लिए काफी सक्षम होते हैं.
- लैवेंडर औयल में ऐंटीसैप्टिक और ऐंटीइनफ्लैमेटरी प्रौपर्टीज होने के कारण यह स्किन व एड़ियों को तुरंत हील करने का काम करता है. यह डैड स्किन को रिमूव कर के हैल्दी स्किन सैल्स को बढ़ावा देने का काम करता है, साथ ही एड़ियों की ड्राईनैस को दूर कर के पैरों को फिर से खूबसूरत भी बनाता है.
- बीस वैक्स स्किन को नरिश व मौइस्चराइज करने का काम करती है. इसलिए जब भी फुट क्रीम खरीदें तो इन इन्ग्रीडिऐंट्स को जरूर देखें. क्योंकि ये सभी घावों को तुरंत भर कर ड्राईनैस को दूर कर के फटी एड़ियों को ठीक करने का काम करते हैं.

यह भी है कारगर उपाय

बाल्टी में गरम पानी ले कर उस में 3 बड़े चम्मच एप्सोम साल्ट डालें. फिर उस में $^1/_2$ कप के करीब डिटोल डालें. बता दें कि एप्सोम साल्ट स्किन को ऐक्सफौलिएट कर के उसे सौफ्ट बनाने का काम करता है, वहीं डिटोल ऐंटीसैप्टिक का काम कर के फंगल इन्फैक्शन होने से रोकता है, क्योंकि कई बार एड़ियां ज्यादा फटने के कारण इन्फैक्शन फैलने के चांसेज ज्यादा बढ़ जाते हैं. फिर आप इस पानी में 15 मिनट तक पैरों को डुबो कर रखें. फिर लोफह में शावर जैल डाल कर उस से पैरों को सिर्फ क्लीन करें.

इस के बाद उसी बाल्टी में दोबारा पैरों को डाल कर साफ करें और फिर टौवेल से सुखाएं. फिर अच्छी क्वालिटी का बौडी बटर फटी एड़ियों पर अप्लाई कर के उस से 5 मिनट तक मसाज करें. रिसर्च में यह साबित हुआ है कि शी बटर में ऐंटीइनफ्लैमेटरी प्रौपर्टीज होने के कारण यह रैडनैस, फटी एड़ियों के कारण होने वाली जलन से राहत पहुंचाने का काम करता है. ऐसा आप हफ्ते में 2 बार रात को सोते समय करें. यकीन मानिए आप को जल्द ही फटी एड़ियों से राहत मिल जाएगी.

-पारुल भटनागर ●

स्वादिष्ट भोजन एवं
शरीर की मालीश के
लिए शुद्ध सरसों तेल

suman™
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी
सरसों तेल
हर दिन आप के साथ

सिर्फ स्वाद नहीं
पौष्टिकता से भरा

suman
AGMARK GRADE-1
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL

bindumedia.co.in

अन्य प्रौडक्ट ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry – 033 2259 3197

कैसे करें घर बैठे मोटी कमाई

कोरोनाकाल में किस तरह का बिजनैस आप को अधिक मुनाफा दे सकता है, जरूर जानिए...

एक मशहूर कहावत है कि ऐवरी क्राइसिस कम विद एन औपर्चयुनिटी यानी हर आपदा एक अवसर ले कर आती है. कोरोना भी एक आपदा है, लेकिन कोरोना आपदा की शक्ल में कई सारे अवसर ले कर आया है खासकर उस तरह के व्यवसाय और काम के लिए, जो पढ़ाई, आईटी, टैक्नोलौजी से संबंधित हैं, वर्चुअल दुनिया के प्रोडक्ट हैं, डिजिटल प्रोडक्ट हैं. क्योंकि कोरोना के समय में जिस तरह से लोग एकदूसरे से दूर हो कर घर में बंद हो गए हैं, वहां पर सौफ्टवेयर, आईटी, औनलाइन डिलिविरी, वर्चुअल ऐजुकेशन, ऐप्लिकेशंस इन सब की डिमांड बढ़ी है. जूम रातोंरात करोड़पति ऐप्लिकेशन बन गई है. और भी कई ऐप्लिकेशंस का यही हाल है.

इस आपदा के समय कोचिंग का व्यवसाय भी खूब फूलफल रहा है. वैसे तो यह व्यवसाय पहले भी खूब फलफूल रहा था, लेकिन जब से स्कूलकालेज बंद हुए हैं तब से इस व्यसाय के बढ़ने

की संभावना और बढ़ गई है. इसलिए अगर आप घर में खाली बैठे हैं, आप की नौकरी नहीं है या फिर आप का बिजनैस डाउन हो गया है, तो आप अपने अंदर के हुनर को तराश कर इसे बिजनैस के तौर पर शुरू कर सकते हैं. जानिए कैसे:

घर बैठे सीखें केक बनाना

घर में किसी का बर्थडे हो या फिर ऐनीवर्सरी या फिर न्यू बौर्न बेबी के वैलकम की बात हो, हर शुभ अवसर पर केक कटिंग का चलन आम हो गया है. ऐसे में कोरोना की दस्तक ने इस बिजनैस को तेजी से बढ़ाने का काम किया है. अब लोग मार्केट से केक लाने से परहेज करने लगे हैं, इस की जगह वे अपने करीबी से या फिर खुद घर पर केक बनाना ज्यादा अच्छा औप्शन समझते हैं. ऐसे में अगर आप में केक बनाने की कला है तो आप अपने इस हुनर को खुद तक ही सीमित न रखें बल्कि दूसरों को भी सिखा कर आप अच्छाखासा पैसा कमा सकते हैं.

इस संबंध में मेराकी होम बेकरी की दीप्ति जांगड़ा बताती हैं कि उन में केक बनाने का जनून है और उन के इस हुनर को लौकडाउन के समय काफी बढ़ावा मिला है. वे सिंपल से ले कर कस्टोमाइज्ड डिजाइनर केक तक बनाती हैं यानी जिसे जैसा केक चाहिए होता है उसी तसवीर को हूबहू केक पर उतारने की कला है उन में. उन्होंने बताया कि लोग उन के इस हुनर को बहुत अधिक प्रोत्साहित कर रहे हैं, जिस से उन में उत्साह और अधाक बढ़ गया है. यह उन की आमदनी का अच्छा साधन बन गया है, जो उन में कौन्फिडैंस बढ़ाने का काम करता है.

वे बताती हैं कि बेसिक केक सीखने के लिए ₹1,500 से ₹2,000, तो वहीं डिजाइनर केक बनाने की कला को सीखने के लिए ₹3,000 से ₹5,000 तक खर्च करने पड़ते हैं. कहने का तात्पर्य यह है कि अगर आप में हुनर है तो आप घर बैठे औनलाइन ट्रेनिंग दे कर अपनी आमदनी कर सकते हैं. यकीन मानिए इस से आप को जो खुशी मिलेगी उस का अंदाजा भी आप को नहीं होगा. बस आप को अपने हुनर को तराश कर उसे सही प्लेटफौर्म देने की जरूरत होती है.

डांस क्लासेज

डांस सदियों से पसंद किया जाता रहा है, जिस के कारण यह हमेशा से ही डिमांड में रहता है. चाहे संगीत हो या शादी या फिर पार्टी अथवा गैटटुगैदर, हर जगह डांस का अपना महत्त्व होता ही है. आज तो डांस के इतने प्रौब्लम आने लगे हैं कि उन में भाग लेने के लिए डांस की ट्रेनिंग लेनी बहुत जरूरी होती है ताकि बेहतर सीख कर अव्वल आ सकें. इस के लिए लोग मुंहमांगा पैसा देने के लिए भी तैयार रहते हैं. अगर आप किसी खास तरह के डांस जैसे हिप होप, बैलेट, फोक डांस, क्लासिक डांस इत्यादि को अच्छे से जानते हैं तो आप इस की औनलाइन ट्रेनिंग दे कर अपने स्किल्स को बढ़ाने के साथसाथ इस प्रोफैशन से अच्छाखासा कमा सकते हैं, क्योंकि घर से इस बिजनैस को शुरू करने पर इस की लागत न के बराबर ही आएगी.

पर्सनैलिटी डैवलपमैंट

कोरोना ने हर किसी को घर में बैठा दिया है, फिर चाहे बात बड़ों की हो या फिर बच्चों की, ऐसे में घर में बोरियत का माहौल हो गया है. हरकोई बदलाव चाहता है. ऐसे में अगर आप में वह है कि आप दूसरों को पर्सनैलिटी डैवलपमैंट की ट्रेनिंग दे सकते हैं तो यह समय आप के लिए गोल्डन चांस का काम करेगा, क्योंकि हर पैरेंट्स इस समय का फायदा उठा कर अपने बच्चों को सब सिखाना चाहते हैं, जिस से पढ़ाई के साथ उन की पर्सनैलिटी डैवलप हो. ऐसे में आप इस समय अपने हुनर का फायदा उठा कर औनलाइन पर्सनैलिटी डैवलपमैंट के कोर्स शुरू करें. आप औफर्स भी दे सकते हैं कि बच्चे के साथ पैरेंट्स भी अगर सीखते हैं तो आप को डिस्काउंट मिलेगा. बता दें कि पर्सनैलिटी डैवलपमैंट के कोर्सेज की काफी डिमांड रहती है. आप को अगर 3-4 लोग भी मिल गए तो भी आप महीने में ₹12,000 से ₹15,000 तक कमा लेंगे. बस जरूरत है आप को अपने हुनर को सही तरह से इस्तेमाल करने की.

कोडिंग क्लासेज

बच्चे समझ गए हैं कि अगर टैक्नोलौजी वर्ल्ड में पहचान बनानी है तो कोडिंग से नाता जोड़ना ही पड़ेगा, क्योंकि आज के समय में टैक्नोलौजी की मदद लेनी ही पड़ती है. ऐसे में आईटी टीचर्स के लिए जहां सुनहरे अवसर खुल गए हैं वहीं बच्चों को भी इस के माध्यम से कुछ नया सीखने को मिल रहा है, जो उन के भविष्य को और उज्ज्वल बनाने का काम करेगा. बता दें कि कोडिंग प्रोग्रामिंग लैंग्वेज को कहते हैं, जिस की मदद से ऐप्स, वैबसाइट व सौफ्टवेयर बना सकते हैं. कोरोना के बाद से तो कोडिंग की काफी डिमांड बढ़ी है. ऐसे में अगर आईटी से जुड़े हुए हैं और आप को कोडिंग का अच्छाखासा ज्ञान है तो आप इस में औनलाइन कोचिंग दे कर मोटा पैसा कमा सकते हैं. इस से आप के ज्ञान में वृद्धि भी होगी और आप मोटा पैसा भी कमा पाएंगे.

कैरियर काउंसलिंग

बहुत सारे बच्चे असमंजस की स्थिति में रहते हैं कि 10वीं के बाद कौन सी स्ट्रीम चुनें या फिर 12वीं के बाद किस सैक्टर में अपना कैरियर बनाएं. असल में उन पर पैरेंट्स का भी दबाव होता है और साथ ही देखादेखी भी. ऐसे में वे अपने अंदर की प्रतिभा को जान नहीं पाते और गलत निर्णय लेने के कारण कई बार उन्हें पछताना भी पड़ता है. ऐसे में कैरियर काउंसलिंग बच्चों के लिए बहुत काम की साबित होती है ताकि उन से बात कर के उन की रुचि को जान कर और उन्हें किस जगह पर दिक्कत आती है उसे गहराई से समझ कर उन्हें किस क्षेत्र में कैरियर बनाना चाहिए, कैरियर काउंसलिंग के माध्यम से मदद की जाती है. इस से उन्हें जहां कैरियर चुनने में मदद मिलती है वहीं उन्हें सही कैरियर चुनने से आगे सक्सैस मिलने के चांसेज भी काफी बढ़ जाते हैं.

कैरियर काउंसलिंग का महत्त्व कोरोना के टाइम में तो और अधिक बढ़

गया है, क्योंकि बच्चों का कैरियर चौपट सा हो गया है. ऐसे में उन के मन के संदेह को कैरियर काउंसलिंग के माध्यम से ही दूर किया जा सकता है. इस क्षेत्र में पैसा भी अच्छाखासा मिलता है. जैसे आप ने अगर 2 घंटे बच्चे की काउंसलिंग की तो आप एक बच्चे से कम से कम ₹2,000 से ₹3,000 तक कमा लेंगे. ऐसे में अगर आप में हुनर है और आप पेरैंट्स व बच्चों को सही गाइड कर सकते हैं, तो फिर औनलाइन कैरियर काउंसलिंग कर के कमाएं पैसा.

फिटनैस ट्रेनिंग

आज अधिकांश लोग अपनी हैल्थ को ले कर ज्यादा सजग हो गए हैं. तभी तो उन के रूटीन में जुंबा, ऐरोबिक्स, जिम आदि शामिल हो गया है. यही नहीं वे इन के लिए हर महीने हजारों रुपए खर्च करने में भी गुरेज नहीं करते. सही भी है कि अगर आप स्वस्थ हैं तभी आप जीवन को अच्छे से ऐंजौय कर पाओगे. लेकिन कोरोना ने फिटनैस पर थोड़ा ब्रेक लगा दिया है. अब लोग जिम व अन्य ऐक्सरसाइज के लिए किसी ट्रेनर के पास जा कर सीखना उचित नहीं समझ रहे हैं. ऐसे में उन की जरूरत और आप का हुनर आप की आमदनी का साधन बना सकता है. आप जूम, मीट जैसे ऐप्स की मदद ले कर उन्हें घर बैठे फिटनेस की ट्रेनिंग दे सकते हैं. यकीन मानिए आज के समय में आप का यह हुनर बहुत फायदे का साबित होगा क्योंकि अब और लोग अपनी हैल्थ से समझौता नहीं करना चाहते हैं. आप फीस दिनों, घंटों व कोर्स के आधार पर रख कर काफी फायदा कमा सकते हैं.

इस संबंध में एशियन इंस्टिट्यूट औफ मैडिकल साइंसेज के हैल्थ ऐंड फिटनैस कंसल्टैंट हरीश कुमार शर्मा बताते हैं कि अगर आप में फिटनैस की ट्रेनिंग देने का हुनर है तो आप इस से पर आवर एक व्यक्ति से स्टैंडर्ड कोर्स के ₹500 से ₹800 कमा सकते हैं. कोर्स के टाइप के हिसाब से आप फीस चार्ज कर के अपनी इनकम को बढ़ा सकते हैं.

ऐंट्रैंस कोचिंग

कोचिंग का बाजार तो हमेशा से ही गरम रहा है, लेकिन अब कोरोना के कारण औनलाइन कोचिंग की डिमांड और बढ़ गई है, क्योंकि न तो पेरैंट्स अपने बच्चों की पढ़ाई में ब्रेक लगने देना चाहते हैं और न ही बच्चे खुद. ऐसे में उन्हें चाहे फिर बात हो जौइंट ऐंट्रैंस ऐग्जामिनेशन की, ग्रैजुएट ऐप्टीटूड टैस्ट इन इंजीनियरिंग या फिर बैंकिंग सैक्टर इत्यादि की, वे औनलाइन कोचिंग के जरीए खुद को तैयार कर रहे हैं ताकि किसी भी कीमत पर उन्हें हार न मिले. ऐसे में अगर आप किसी भी फील्ड में कोचिंग दे सकते हैं और आप को अच्छाखासा ज्ञान है तो आप औनलाइन ऐंट्रैंस कोचिंग दे कर घर बैठे घंटे के हिसाब से काफी अच्छा कमा सकते हैं. आज इस प्रोफैशनल से लोग प्रति महीना का हजारोंलाखों कमा रहे हैं.

बिजनैस कोचिंग

अगर कोरोना के कारण आप की नौकरी चली गई है या फिर आप नौकरी छोड़ कर खुद का बिजनैस करना चाहते हैं, लेकिन समझ नहीं आ रहा कि कैसे चुनें सही बिजनैस, जिस से खुद को भी मुनाफा हो और कस्टमर्स में भी अच्छी पहचान बन सके तो इस के लिए आप को बिजनैस ट्रेनर की मदद लेनी पड़ेगी ताकि आप को बिजनैस को ऊंचाइयों तक पहुंचाने के लिए ट्रेनर से छोटी से छोटी जानकारी मिल सके. अगर आप को बिजनैस और मार्केट की अच्छीखासी जानकारी है और आप व्यक्ति से बात कर के जान सकते हैं कि उसे किस बिजनैस में सफलता मिल सकती है या नहीं, मार्केट में क्या ज्यादा डिमांड में है, तो आप औनलाइन बिजनैस कोचिंग दे कर अपनी आमदनी बढ़ाने के साथसाथ लोगों को बिजनैस शुरू करने में मदद भी कर सकते हैं.

सब्जैक्ट कोचिंग

कोरोना के कारण वर्क फ्रौम होम का कल्चर बढ़ा है. ऐसे में अगर पतिपत्नी दोनों वर्किंग हैं तो वे अपने बच्चों को पढ़ाई में पूरा टाइम नहीं दे पा रहे हैं. साथ ही स्कूल की औनलाइन क्लासेज भी मात्र खानापूर्ति ही हो रही है. ऐसे में बच्चों को कोचिंग की जरूरत पड़ रही है. अगर आप किसी भी सब्जैक्ट के ऐक्सपर्ट हैं तो आप औनलाइन सब्जैक्ट कोचिंग दे सकते हैं. इस में कम टाइम में आप ज्यादा पैसा कमा सकते हैं. आप औनलाइन ग्रुप कोचिंग भी कर सकते हैं या फिर इनडिविजुअल भी. इस से आप के ज्ञान में भी वृद्धि होगी और आप की आमदनी भी बढ़ेगी. **-पारुल भटनागर** ●

औनलाइन बिजनैस शुरू करने के लिए कैसे करें तैयारी

- *इसे शुरू करने के लिए आप सोशल मीडिया जैसे व्हाट्सऐप, फेसबुक की मदद ले कर अपने परिचितों तक इस की जानकारी पहुंचाएं. उन्हें कहें कि वे इस संदेश को आगे फौरवर्ड करें ताकि आप को अच्छा रिजल्ट मिले. इस से आप दोस्तों, सगेसंबंधियों के जरीए अजनबियों तक पहुंच बना पाएंगे.*
- *3-4 फ्री क्लासेज दें ताकि सीखने वाले जान सकें कि आप में कितना हुनर है.*
- *फीस सही व सटीक रखें. लेकिन अपनी मेहनत का सही मूल्य आंकना न भूलें.*
- *जिस भी विषय में आप कोचिंग दे रहे हैं, उस की आप को गहराई से जानकारी होनी चाहिए. हर क्लास में आप को क्या पढ़ाना है इस की पहले से तैयारी करें ताकि अधूरी जानकारी के साथ आप लोगों के सामने खुद को प्रेजेंट न करें.*
- *घर के इंटीरियर को थोड़ा बदलें ताकि बैकग्राउंड अच्छी दिखे.*
- *रिसर्च अच्छे से करें ताकि आप को बिजनैस में सफलता मिले.*
- *आप औनलाइन प्लेटफौर्म के जरीए बिजनैस को बढ़ाने के लिए मार्केटिंग करें.*

Pawan
Mustard Oil
पवन
VITAMIN A&D
MUSTARD OIL

Pawan®

स्वाद जो दिलाये माँ की याद....

हमारे अन्य उत्पाद:
रिफाइन्ड सोयाबीन तेल,
रिफाइन्ड मूंगफली तेल,
तिल तेल, मसाले और पोहा

PAWAN
Mustard Oil
Refined Soya Bean Oil
28
Years
Since 1992
Celebrating 28 Years in Business
TIRUPATI
UDYOG

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)
E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com
/Pawanedibleoil

9 टिप्स हैप्पी प्रैगनैंसी के

इन उपायों को अपना कर अपनी प्रैगनैंसी को आप किस तरह खुशनुमा बना सकती हैं, जरूर जानिए...

सदियों से यह चलन है कि महिला के गर्भवती होते ही घर की अन्य औरतें उस के खानेपीने का खास खयाल रखने लगती हैं. पुराने वक्त में चना, गुड़, दूध, मावा, फल, पंजीरी का सेवन करना गर्भवती के लिए जरूरी था ताकि उस के शरीर में खून की कमी न होने पाए, मगर आजकल जब संयुक्त परिवार टूट चुके हैं और शहरों और महानगरों में महिलाएं एकल परिवार में हैं और ऊपर से नौकरीपेशा हैं तो किचन में अपने लिए इतना झंझट करने का न तो उन के पास वक्त होता है और न जानकारी.

इस के अलावा आज की महिलाएं अपनी फिगर को ले कर ओवर कौंशस रहती हैं. उन्हें यह डर सताता रहता है कि अगर वेट बढ़ गया तो सारी खूबसूरती जाती रहेगी. इस चक्कर में महिलाएं प्रैगनैंसी के वक्त भी ठीक से खातीपीती नहीं हैं और बच्चा होने के वक्त ऐनिमिक हो जाती हैं.

प्रैगनैंसी के दौरान शिशु के विकास के लिए शरीर अधिक मात्रा में खून बनाता है और अगर इस दौरान आप पर्याप्त आयरन या अन्य पौष्टिक तत्त्व नहीं ले रही हैं तो आप के शरीर में अधिक खून बनाने के लिए जरूरी लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण रुक जाता है. ऐनीमिया होने पर उस के शरीर के ऊतकों और भ्रूण तक औक्सीजन ले जाने के लिए खून पर्याप्त मात्रा में स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बना पाता है. प्रैगनैंसी में हृदय को भ्रूण के लिए जरूरी पोषण प्रदान करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है.

गर्भावस्था के दौरान शरीर में खून का वौल्यूम 30 से 50 फीसदी बढ़ जाता है. गर्भावस्था के दौरान खून की आपूर्ति के लिए और हीमोग्लोबिन का स्तर संतुलित रखने के लिए पौष्टिक आहार लेना जरूरी है. हीमोग्लोबिन ही लाल रक्त कणिकाओं तक पर्याप्त मात्रा में औक्सीजन ले जाता है. प्रैगनैंसी में ऐनीमिया होना सामान्य बात है. शरीर महिलाओं में प्रैगनैंसी के वक्त खून की कमी होना आजकल आम हो गया है.

गर्भावस्था का समय बहुत नाजुक होता है और इस दौरान आप को बहुत एहतियात बरतने की जरूरत होती है. बेहतर होगा कि आप कंसीव करने से पहले ही डाक्टर की सलाह पर जरूरी सप्लीमैंट लेना शुरू कर दें ताकि प्रैगनैंट में खून की कमी न हो. गर्भावस्था में ऐनीमिया होने की वजह से मां और गर्भस्थ शिशु को कई तरह की समस्याएं आ सकती हैं, इसलिए बेहतर होगा कि प्रैगनैंट महिला ऐनीमिया से बचने की कोशिश करे.

कोई बात नहीं अगर आप को मां या सास के हाथों के बने आटे, घी और मावे के लड्डू और पंजीरी नहीं मिल रही है. आप उन की जगह अपनी किचन में मौजूद वे चीजें खाने में बढ़ा दें जिन में आयरन अधिक मात्रा में पाया जाता है. शरीर में हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कणिकाओं की मात्रा ठीक रखने के लिए आयरन युक्त खाद्यपदार्थ लेना गर्भवती के लिए बहुत जरूरी है. गर्भवती किन पदार्थों से खुद को और अपने होने वाले बच्चे को स्वस्थ रख सकती हैं आइए जानते हैं:

पत्तेदार सब्जियां

हरी सब्जियां आयरन से युक्त होती हैं. इन्हें अपनी प्रैगनैंसी डाइट में जरूर शामिल करें. अगर आप का हीमोग्लोबिन लैवल कम है तो आप को आयरन युक्त आहार से लाभ होगा. आयरन हीमोग्लोबिन बनाने में मदद करता है जोकि लाल रक्त कोशिकाएं बनाता है.

पालक, केला, ब्रोकली, धनिया, पुदीना और मेथीदाना आयरन से युक्त होता है. हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन और जरूरी पोषक तत्त्व होते हैं.

ड्राई फ्रूट्स

खजूर और अंजीर में आयरन की उच्च मात्रा होती है, जो हीमोग्लोबिन के लैवल को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं. अन्य सूखे मेवे और नट्स जैसेकि अखरोट, किशमिश और बादाम खा सकती हैं, क्योंकि ये गर्भवती महिला में हीमोग्लोबिन के लैवल को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं. खजूर और अखरोट भी खून बढ़ाने में मददगार होते हैं. 3 अखरोट रात में पानी में भिगो कर दें और सुबह खाएं.

दालें

दालों में आयरन और प्रोटीन खूब होता है. सलाद या सूप में दालों को शामिल कर खा सकती हैं. मटरों, दालों और बींस में विटामिन, मिनरल, फाइबर, आयरन और प्रोटीन होता है, इसलिए गर्भवती महिला अपने आहार में इन्हें शामिल कर सकती है.

एस्पैरेगस

इस में उच्च मात्रा में आयरन होता है. 1 कप गरम ऐस्पैरेगस सूप ले सकती हैं. इस में आयरन की मात्रा को बढ़ाने के लिए तिल के बीजों का भी इस्तेमाल किया जा सकता है.

ताजे फल

ताजे फल जैसेकि अनार और संतरे से हीमोग्लोबिन लैवल बढ़ सकता है. अनार में आयरन बहुत होता है और संतरा विटामिन सी से युक्त होता है जो इम्यूनिटी को बढ़ाता है और हीमोग्लोबिन के स्तर में इजाफा होता है. कीवी, आड़ू, चकोतरा और अमरूद में भी खूब आयरन होता है.

फौलिक ऐसिड

फौलेट या फौलिक ऐसिड एक प्रकार का विटामिन बी है, जो कि घुलनशील विटामिन है. यह गर्भावस्था में शिशु को न्यूरल ट्यूब डिफैक्ट से बचाने में मदद करता है. यह विटामिन हीमोग्लोबिन बनाने में अहम भूमिका निभाता है. फौलिक ऐसिड की आपूर्ति के लिए कौर्न, केला, स्प्राउट्स, ऐवोकाडो और भिंडी खाएं. इन में प्रचुर मात्रा में फौलिक ऐसिड होता है.

स्मूदी और बीज

कद्दू के बीजों, बादामों और सूरजमुखी के बीजों में भी आयरन उच्च मात्रा में होता है. प्रैगनैंट महिला इन्हें खा कर अपने शरीर में हीमोग्लोबिन के लैवल को बढ़ा सकती है. सेब, चुकंदर और गाजर की स्मूदी भी फायदेमंद होती है. इस स्मूदी से प्रैगनैंट महिला के शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है.

सप्लीमैंट

प्रैगनैंट महिला के शरीर में हीमोग्लोबिन काउंट को बढ़ाने के लिए आमतौर पर डाक्टर आयरन के सप्लीमैंट लिखते हैं. डाक्टर ही बताते हैं कि आप को कब, कौन सा और कितनी मात्रा में आयरन सप्लीमैंट लेना है.

मोबाइल से दूरी

प्रैगनैंसी के दौरान मोबाइल और सोशल मीडिया से दूरी बना कर रखिए. मोबाइल उतनी ही इस्तेमाल करें जितनी जरूरत हो. इस दौरान आप अच्छा साहित्य और अच्छी पत्रिकाएं पढ़ सकती हैं.

-नसीम अंसारी कोचर ●

सिलाईकढ़ाई

हुनर को बनाएं बिजनैस

अगर आप के हाथों में हुनर है और मन में जनून तो इस कोरोनाकाल में सिलाईकढ़ाई से न सिर्फ रिश्तों में गरमाहट भर सकेंगी, बल्कि घर बैठे पैसा भी कमा सकती हैं...

कोरोना की वजह से आने वाले वक्त में सोशल डिस्टैंसिंग का चलन बना रहेगा. यही वजह है कि वर्क फ्रौम होम और घर से चलने वाले व्यवसायों में तेजी से इजाफा हो रहा है. इस में कोई शक नहीं कि घर से सामान बनाना और उसे बेच कर पैसे कमाना एक बेहतर तरीका है. घर बैठे आप अपने किसी शौक, कला या जनून को भी बिजनैस में बदल सकते हैं. सिलाईकढ़ाईबुनाई इसी तरह की कलाएं हैं, जो इस समय घर बैठे कमाई का अच्छा जरीया बन सकती हैं.

हाथ में कला है तो

इस समय यों भी लोगों के व्यवसाय छूट रहे हैं. ऐसे में बुनाई, सिलाई और कढ़ाई कुछ ऐसे व्यवसाय हैं, जिन्हें आप अब भी शुरू कर सकती हैं. इन के लिए बहुत ज्यादा पूंजी भी नहीं चाहिए. यदि आप के पास कला है तो थोड़ी पूंजी लगा कर भी आप बहुत आसानी से इस व्यवसाय को शुरू कर इसे आगे बढ़ा सकती हैं. आप छोटे से गांव में हों या बड़े शहर में आप के हाथ में कला है तो इन व्यवसायों को बढ़ने और फूलनेफलने से कोई नहीं रोक सकता.

आप घर में बैठीबैठी बच्चों और बड़ों के कपड़े सिल सकती हैं. तरहतरह की डिजाइन वाले खूबसूरत स्वैटर बना सकती हैं. वैसे भी कोरोना काल में बाहर से जितनी कम चीजें खरीदी जाएं उतना अच्छा है. आप घर में बुने स्वैटर बच्चों को पहनाएंगी तो कम से कम यह तो संतोष रहेगा कि उन्हें सही चीज पहना रही हैं. हाथ से बने होने की वजह से इन में अलग ही आकर्षण होगा.

अगर आप के हाथ सिलाई मशीन पर सधे हुए हैं और आप में फैशन की भी समझ है तो आप एक फैशन डिजाइनर बन कर भी कमाई कर सकती हैं. बच्चों के कपड़ों की हमेशा काफी मांग रहती है. आप आसानी से घर पर बच्चों की खूबसूरत ड्रैसेज बना सकती हैं. आजकल इस तरह के काम सोशल मीडिया के जरीए तेजी से आगे बढ़ सकते हैं. पोस्ट कोरोना काल में इस तरह घर से ही आप अपना अच्छाखासा बिजनैस चला सकती हैं.

व्यायाम भी है

इसी तरह विभिन्न कपड़ों जैसे टेबलक्लौथ, बैडशीट, ड्रैसेज आदि पर कढ़ाई कर आप उन्हें खूबसूरत लुक दे सकती हैं. आप घर पर अपना स्वयं का कढ़ाई व्यवसाय शुरू कर सकती हैं.

बुनाईकढ़ाई की कला आप को कई तरह की शारीरिक व मानसिक परेशानियों से भी बचाती है. बुनाईकढ़ाई जैसे काम दिमाग को रिलैक्स करने में मदद करते हैं. इस से हाथों व आंखों का व्यायाम भी हो जाता है. बुनाईकढ़ाई करने से उंगलियां व हाथ क्रियाशील रहते हैं और गठिया जैसी बीमारियां भी नहीं होती हैं. बुनाईसिलाई आदि करने से दिमाग भी तेज होता है, क्योंकि ऐसा करते वक्त दोनों हाथों के साथसाथ दिमाग के दोनों हिस्से एकसाथ काम करते हैं, जिस से एकाग्रता बढ़ती है.

मुख्य बात यह है कि कला कोई भी हो वह आप को रिलैक्स रखती है. कोरोना काल काफी मुश्किलों भरा है और इस समय बुनाईसिलाई या कढ़ाई जैसे काम धनार्जन के साथसाथ आप के तनाव को घटाने में भी मददगार हो सकते हैं.

-गरिमा पंकज ●

बुनाई का हैल्थ कनैक्शन

हाल ही में एक सर्वे में यह बात सामने आई है कि बुनाई से तनाव का स्तर और हृदय की गति में कमी आती है. यह सर्वे 2379 मरीजों पर किया गया था. तनाव कम करने के लिए 20 आम हौबीज को इस में शामिल किया गया था. इस में पैदल यात्रा और खाना पकाना भी शामिल किया गया था. टीम ने सर्वे में भाग लेने वाले लोगों को फिटनैस बैंड पहनने के लिए कहा ताकि सब से कम हृदय गति वाली हौबी को मापा जा सके. पाया गया कि बुनाई में शामिल लोगों की हृदय गति अन्य हौबी वाले लोगों की तुलना में 19 फीसदी कम थी. हालांकि यह लोगों की व्यक्तिगत पसंद और दृष्टिकोण पर निर्भर करता है. कुछ लोगों को पेंटिंग या ड्राइंग करने से आराम मिलता है.

विज्ञापन दे और अपना बिज़नेस बढ़ाये!

- Advertising packages starting at **10k***
- No Agency Commission
- Free Ad Design Support
- Fee Logo Design for your Business

Our team of experts with over 20 years of experience ensures that you avail cost-effective advertising plan.

MSME

Start-Up

Small Business

आज ही संपर्क करे!
8929 611 711

Festive offer for
Women Entrepreneurs

विज्ञापन बुक करें और ₹५०० का ऑनलाइन शॉपिंग वाउचर मुफ्त पाए

Magazine I Newspaper I Digital I Radio FM I Cinema I Hoarding

Media Partners: MIRCHI It's hot! | अमर उजाला जोश! सच का! | गृहशोभा | सरिता | DELHI PRESS MAGAZINES

*terms and conditions apply

कहानी ● मेहा गुप्ता

दिल मांगे मोर

पति श्रेयांस के साथ सालों गुजारने के बाद वह सौरभ के प्यार में दीवानी तो हो गई, मगर इस गलती का एहसास उसे तब हुआ जब सबकुछ खत्म होने के कगार पर था...

दिल्ली में सर्दी ने दस्तक दे दी थी. रात में 10 बजे हवा के झोंके से खिड़की का परदा कुछ ऊपर सरका और खिड़की की झिर्रियों से ठंडी हवा का झोंका कंपकंपा गया. मैं रजाई में दुबक गई.

मन तो मेरा पति श्रेयांश के सान्निध्य में जा उन के स्पर्श की ऊष्णता में सिमट जाने का था पर वे हमेशा की तरह अपने लैपटौप में व्यस्त थे, साथ में सामने लगे टीवी की स्क्रीन पर सैंसैक्स के उतारचढ़ाव भी देख रहे थे. बीचबीच में उन की बगल में रखे फोन पर मेल्स की बिल्स भी बजबज कर अपनी मौजूदगी का एहसास करवा रही थीं.

कुल मिला कर मैं निस्संकोच कहती हूं कि उन्हें सैक्स से ज्यादा सैंसैक्स में और बीवी से ज्यादा टीवी में दिलचस्पी है. मैं हर बार मन मसोस कर रह जाती.

मैं उन से कहना चाहती थी कि देखो, अभी भी मैं कितनी हसीन हूं और मेरी त्वचा से मेरी उम्र का पता ही नहीं चलता है. ऐसा मैं ही नहीं, मेरे संपर्क में आने वाला हर शख्स कहता है. बस, उन्हें ही दिखाई नहीं देता. फिर मैं भी रूठ कर करवट बदल सो जाती थी. पर उस निर्मोही को इस से कोई फर्क नहीं पड़ता. उसे लगता है मैं थक कर सो गई हूं.

ऐसे ही एक रात मेरे मोबाइल में फेसबुक पर फ्रैंड रिक्वैस्ट आई. मैं ने लपक कर फोन उठाया. सैंडर का प्रोफाइल बहुत ही आकर्षित था. मैं ने फोटो को जूम कर देखा, लाल गालों वाला गोराचिट्टा, कसे बदन वाला युवक. मेरा दिल बल्लियों उछलने लगा और मन स्नेहमय निमंत्रण पा कर गद्गद हो गया. अगले दिन सारा काम निबटा कर मैं मोबाइल ले कर बैठी ही थी कि फिर मेरी नजर उस रिक्वैस्ट पर गई. मैं ने बिना समय गंवाए उस की रिक्वैस्ट ऐक्सैप्ट कर ली.

ऐक्सैप्ट करते ही मैसेंजर पर मैसेज की बौछार हुई–

‘हे क्यूट.’

‘हाऊ यू कैन दिस मच फिट?’

इन शब्दों की ठंडी बौछार से मैं ऐसे खिल उठी जैसे किसी बंजर जमीन पर अरसे बाद एक गुलाब खिल आया हो महकता, खिलता, मुसकराता, लुभाता... याद नहीं आखिरी बार श्रेयांश ने मुझे कब इन शब्दों से संबोधित किया था. मुझ में कुछ आत्मविश्वास जागा और मैं ने इठलाते हुए रिप्लाई भेजा–

‘इट सीम्ज योर कैचफ्रेज फौर एवरी फीमेल फ्रैंड.’

‘इफ वी बिकम अ बेस्टी देन इट्स लास्ट,’ उस ने तुरंत जवाब भेजा.

‘कांट मेक यू बेस्टी, आई हैव औलरेडी थ्री बेस्टीज– माई हबी ऐंड टू किड्स,’ मेरा जोश दोगुना हो गया था.

‘यू कैन ऐड मी, इफ यू वांट,’ उस का मैसेज आया.

कई दिनों तक इस तरह के प्रणय निवेदनों से पिघल मैं ने उस का फेसबुक अकाउंट खोल कर देखा. वह दिल्ली के एविएशन सकूल से पायलट की ट्रेनिंग ले रहा था. उस का नाम था सौरभ. प्रभावित हो कर मैं ने भी एक मैसेज कर दिया–

‘हाय डूड, लव्ड योर प्रोफाइल.’

बस, फिर क्या था, मैं एक ऐसी अनजानी राह पर चल पड़ी थी जिस पर कोमल पंखुड़ियां बिखरी थीं और जिन की खुशबू मुझे मदहोश कर रही थी. एक नई जिंदगी की आहट अपनी दोनों बांहें पसारे मुझे बुला रही थी. इस राह पर चलने के लिए मुझे हौसले की जरूरत थी जो हौसला मैं अपनी जिंदगी में कभी नहीं जुटा पाई थी. पर, अब वह हौसला जाने कहां से मुझ में आ गया था.

उस से बात कर के मैं अपनेआप को बहुत स्पैशल महसूस कर रही थी. एक अलग ही दुनिया जहां मैं मां और पत्नी नहीं, बल्कि 18 साल की नवयौवना थी.

शुरूशुरू में चैट करते समय मैं स्वयं अचंभित थी कि वह आखिर चाहता क्या है. उसे पूरी दुनिया में मैं ही मिली, पूरे 10 साल बड़ी और वह भी मैरिड.

मेरे संकोच को देख कर उस ने ही कहा था कि विश्वास रखो, किसी गलत इरादे से आप से बात नहीं करता हूं. मैं भी साहित्य में रुचि रखता हूं. एफबी पर पोस्ट की आप की रचनाएं बहुत अपनी सी लगीं और आप से एक भावनात्मक जुड़ाव सा हो गया.

मुझे कभी भी उस की बातों में, उस के प्रणय निवेदन में छिछोरेपन की बू नहीं आई थी. कोई अदृश्य शक्ति मुझे उस की तरफ धकेले जा रही थी. मुझे अकसर एक किताब की यह पंक्ति याद आ जाती– कुछ रिश्ते आत्मिक होते हैं और हर जन्म में हम से किसी न किसी रूप में जुड़ ही जाते हैं. शायद यह पिछले जन्म में बिछड़ा ऐसा ही कोई रिश्ता हो, मैं ने अनुमान लगाया.

‘यू आर लाइक अ डायमंड इन माइ लाइफ,’ यह वह अकसर कहता.

वह विश्वास हीं कर पा रहा था कि मैं एक बच्चे की मां हूं. वह चुपके से मेरी आदतों में शामिल सा हो गया था. दोपहर के 2 बजते ही मन आतुर हो फेसबुक की तरफ खिंचता. वह अपने फ्लाइंग क्लब की क्लासेज खत्म कर के 2 बजे लौटता और आते ही मुझ से चैट करता.

मैसेंजर पर लहराते 3 डौट्स उभरते ही मेरा मन हिलोरें लेने लगता. मैं चाहती, वह यों ही लिखता रहे, मैं पढ़ती रहूं. उस से चैट कर के मुझे आत्मिक संतुष्टि मिलती थी. उस की इंगलिश में एक शोखी, एक नशा, एक बेफिक्री थी नए जमाने की पुरशोख अदा के साथ, जो मेरे तो आसपास भी नहीं फटक सकती थी.

मैं उस से कदम से कदम मिला कर चलना चाहती थी. थैंक्स टु गूगल. मैं चैट की 1–1 लाइन का हिंदी से इंगलिश में अनुवाद करती, फिर उसे मैसेंजर पर टाइप करती. मैं उस के प्यार को, उस के 1–1 लफ्ज को बहुत ही आहिस्ता से संभाल कर अपने मन के एक कोने में रखती जा रही थी, क्योंकि मैं जानती थी, यह क्षणभंगुर है.

मेरे साथ पहली बार ऐसा हो रहा था. ऐसी आकुलता, ऐसी सिहरन कि रोमरोम पुलकित हो जाता. स्क्रीन पर उभरा 1–1 अक्षर मेरी आंखों के रास्ते सीधा दिल में उतर जाता. मैं गुनगुनाने लगी थी, चहकने लगी थी, फुदकने लगी थी. मैं ने उस का नाम अपने फोन में सौरभ नहीं, खुशबू नाम से सेव किया था ताकि श्रेयांश को भी शक न हो सके.

मुद्दतों बाद मेरे इतने रोमांटिक दिन गुजर रहे थे. मुझे रहरह कर उस की 1–1 बात याद आती और मैं अंदर तक गुदगुदा जाती. मैं सपनों की इस सतरंगी दुनिया से कितनी बार खुद को बुलाती थी जब मैं मायरा को देखती थी. पर वह इतना जिद्दी हो गया था कि लौट कर आना ही नहीं चाह रहा था. मैं लाख कोशिश कर खुद को सचाई के धरातल पर लैंड करने की कोशिश कर रही थी. मेरा किसी भी काम में मन नहीं लगता था. मेरी दोनों जिंदगियां आपस में क्लैश हो रही थीं मेरी सचाई और स्वप्निल लोक. पर स्वप्निल जिंदगी का पलड़ा भारी हो रहा था.

‘जिंदगी ऐसी ही है. मैं दोनों सुख एकसाथ क्यों नहीं पा सकती जहां पति व मायरा भी हों और मेरा स्वप्निल लोक भी. पर नहीं, मुझे एक को चुनना ही पड़ेगा. एक सुख को पाने के लिए दूसरे सुख को दफन करना ही पड़ेगा,’ मैं विचारों में डूबी हुई थी, तभी फोन की घंटी बजी.

फोन मेरी बेटी के स्कूल से था कि मैम, आप मायरा को स्कूल से ले जाइए, उसे तेज बुखार है.

यह सुनते ही मेरा पूरा बदन कांपने लगा. मैं

कैसे भूल गई? उसे कल भी बुखार था. मुझे आज उसे स्कूल न भेज कर डाक्टर से दिखाने ले कर जाना था. मैं डाक्टर का अपौइंटमैंट तक लेना भूल गई. मैं ने अपनी गाड़ी निकाली और स्कूल की तरफ बढ़ा दी.

मैं स्वयं को अपराधिनी महसूस करने लगी. मैं बुरी मां नहीं हूं, मायरा से बहुत प्रेम करती हूं. यह मेरा स्वप्न एक छद्म था, फिर भी मैं उस के पीछे बेतहाशा भागे जा रही थी.

मैं ने उसे डाक्टर को दिखा दवाई दे कर सुला दिया. पूरा दिन ऐसे ही भागदौड़ में निकल गया.

रात को थकान से चूर हो मैं ने रजाई की पनाह ली. और फोन स्क्रोल करने लगी. मोबाइल देखने का समय न मिलने के चलते सौरभ के बहत सारे मैसेज इकट्ठे हो गए थे, जिन्हें देख कर मेरे चेहरे पर मुसकराहट लौट आई. मैं फिर से अपनी स्वप्निल दुनिया में खो गई और मुझे अपने आसपास का भी होश न रहा.

तभी श्रेयांश ने मेरे हाथ से फोन छीन लिया और मैसेज पढ़ने लगे. वे बहुत ही सहज और सुलझे हुए व्यक्तित्व वाले इंसान हैं. सबकुछ जान लेने के बाद भी वे शांत रहे.

उस दिन श्रेयांश के सामने मेरे सब्र का बांध टूट गया. "आई एम सौरी श्रेयांश, मैं बहुत अकेला महसूस करती थी. आप के टूर्स... औफिस के चलते आप को मेरे लिए समय नहीं मिलता था. आप देर से घर लौटते, तो भी फोन पर बात करते हुए और फिर खाना खाते हुए भी लैपटौप आप के चेहरे के सामने होता था. आप के लिए अपनी फीमेल को नहीं, क्लाइंट्स को उन की मेल का रिप्लाई देना ज्यादा जरूरी लगता था. काम के दबाव में आप की झल्लाहट और गुस्सा भी बढ़ता जा रहा था.

"मैं अपनेआप को बहत उपेक्षित महसूस करती थी. प्यारव्यार, रोमांस आप को बहुत बचकाना लगता था. मैं आप के प्यार के लिए, वक्त के लिए तरस गई थी. सौरभ ठीक ऐसे वक्त मेरी जिंदगी में आया जब मैं अकेलेपन के कारण अवसाद के गर्त में धंसती जा रही थी," और यह कहते हुए मैं श्रेयांश से लिपट कर रोने लगी.

मैं ने स्वयं को संयत

आयुर्वेदिक औषधि
Estd. 1994
अग्रसेन™
मेन्सो केयर
सिरप-HV
महिलाओं में होनेवाली परेशानी/मुश्किल दिनों में होनेवाली समस्या
- मासिक समय पर न आना।
- मासिक के समय कमर में दर्द होना।
- पेट में दर्द होना।
- खून की कमी होना।
- चिड़चिड़ापन, थकान और कमजोरी।
Safe 100% Ayurvedic
इसके साथ मासिक केयर जेड प्लस कैप्सूल का सेवन अवश्य करें
For Trade Enquiry +91 9279213720 www.agrasenayurved.com

करते हुए आगे कहना शुरू किया, "मैं रोने के लिए एक मजबूत कंधा चाहती थी, पर मेरे हिस्से में हमेशा तकिया ही आया. अपने आंसू और प्रेम की संवेदनाओं के रेशे, मैं आप तक पहुंचाना चाहती थी. पर वे सब हमेशा आप के सामने रहने वाली स्क्रीन पर ही उलझ कर रह जाते. मैं आप से कहना चाहती थी कि मुझे आप की जरूरत है, मैं आप के साथ थोड़ा वक्त बिताना चाहती हूं.

"हम शादी करते ही इसलिए कि हमें एक साथी की जरूरत होती है. पर समय के साथ यह उद्देश्य कहीं पीछे छूट जाता है. मैं जानती हूं आप मुझ से बहुत प्यार जताना भी उतना ही जरूरी है जितना प्यार करना. यह दिल मांगे मोर, स्वीटहार्ट.

"मैं कुछ पलों के लिए सिर्फ आप की प्रेमिका बन कर रहना चाहती थी. शादी के चंद सालों में ही मैं, बस, मम्मा और आप पापा बन कर रह गए."

"मैं तम्हारे साथ ही हूं न... मैं रातदिन इतनी मेहनत तम्हारे और मायरा के लिए ही कर रहा हूं न... ताकि तुम दोनों को सारे जहान की खुशियां दे सकूं," श्रेयांश ने मेरे आंसू पोंछते हुए कहा.

"अकसर ऐसा ही होता है, हम भौतिक सुखों की चाह में जीवन की सच्ची खुशियों को बहुत पीछे छोड़ देते हैं और शादी का असली उद्देश्य यानी एकदूसरे के अच्छे मित्र बन भावनात्मक सहयोग देना भूल जाते हैं," मैं कहती जा रही थी और श्रेयांश मुझे पहली बार इतने ध्यान से सुन रहे थे.

मुझे महसूस हुआ, आंसुओं से मेरी पहलकों में 2 महीनों से बसे हुए सारे सपने धुल रहे थे.

अगले दिन शाम को मैं अपना बैड व्यवस्थित कर रही थी. मायरा को कितना भी टोकूं, वह सारा बैड अस्तव्यस्त कर देती है और श्रेयांश को अस्तव्यस्तता बिलकुल पसंद नहीं. चद्दर पर पड़ी सलवटों को देख कर उन के माथे पर भी सलवटें उभर आएंगी.

तभी श्रेयांश ने पीछे से आ कर मुझे अपनी बांहों में भर लिया. मैं ने चौंक कर खिड़की से बाहर देखा और उस के बाद घड़ी की तरफ, जो 5:30 बजा रही थी यानी श्रेयांश औफिस से कुछ जल्दी लौट आए थे, शायद इन 10 सालों में पहली बार. कोई और दिन होता, तो श्रेयांश औफिस से आते ही कुशन को अपनी बांहों में ले सोफे पर उलटे लेटे टीवी देखने लग जाते पर उस दिन उन की बांहों में तकिए की जगह मैं थी.

"मैं ने औफिस में लीव ऐप्लिकेशन दे दी है. अगले हफ्ते हमारी ऐनिवर्सरी है. मैं ने कल की डलहौजी जाने के लिए टैक्सी और 5 दिनों के लिए होटल में रूम बुक करवा लिया है. मायरा को तुम मम्मी के पास छोड़ देना. इट विल बी औनली यू एंड मी टाइम."

"अच्छा बताओ, हमारी 10वीं ऐनिवर्सरी पर तम्हें क्या गिफ्ट चाहिए?"

"गुडमौर्निंग और गुडनाइट के साथ एक प्यारी सी हग और आप मुझे शोना कह कर बुलाएं. बस, इतना सा ख्वाब है," मैं ने नजरें झुकाते हुए कहा. खुशी के मारे मेरी आंखों से बह निकले.

श्रेयांश ने मेरे माथे पर चुंबन देते हुए कहा, "इस एपिसोड से मैं शादीशुदा जिंदगी में प्यार और रोमांस की अहमियत को अच्छी तरह समझ गया हूं. मैं तुम से वादा करता हूं कि आगे से तम्हें कभी शिकायत का मौका नहीं दूंगा."

हमारी बातों में कब संध्या को हलके से समेट रात के आगोश में तारे सरक आए, मुझे पता ही न चला. उस रात मैं बहुत सालों बाद सुकून की नींद सोई थी... एक मुसकराती हुई, मीठी सी नई सुबह के इंतजार में. ●

आयुर्वेदिक औषधि
Estd. 1994

अग्रसेन™

नारी संजीवनी

फोर्ट प्लस सिरप

दुर्लभ जड़ी-बुटियों से बना आयुर्वेदिक 'नारी संजीवनी'

- स्मरण शक्ति बढ़ा कर रूप निखारे
- खून साफ करने में फायदेमंद
- भूख न लगना
- पैर हाथ में झनझनाहट
- कमजोरी
- खून की कमी
- चिड़चिड़ापन
- थकान

Safe 100% Ayurvedic

समस्त महिलाओं के लिए अमृत तुल्य सिरप

Immunity Booster

For Trade Enquiry +91 9279213720 www.agrasenayurved.com

फुजूल है शादी में दिखावा

आमतौर पर शादियों में होने वाला खर्चा खुद की मरजी से न हो कर सामाजिक दबाव में होता है. आखिर क्या है इस की वजह, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

आप ने कभी सोचा है कि 2 लोगों को रिश्ते में बंधने का मार्केट में कितना खर्चा आता है ? जाहिर सी बात है जब बात खर्च की होती है तो कौन इस से मना कर सकता है.

मुझे 2 साल पहले मेरे दोस्त ने अपने चाचा की बेटी की शादी में इनवाइट किया. यह शादी उत्तर प्रदेश के फैजाबाद में होनी थी. मैं शादी से 1 दिन पहले वहां पहुंच गया. घर को देख कर महसूस हो गया था कि उन की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं है. जमीन के एक छोटे से टुकड़े पर उस के चाचा खेती करते थे और औफ सीजन में शहर में जा कर मजदूरी करते थे.

मेरे दोस्त ने मुझे बताया कि लड़के वालों की तरफ से किसी तरह की कोई दहेज की डिमांड नहीं है. सिर्फ उन्होंने कहा है कि बरातियों के स्वागत में कोई कमी नहीं होनी चाहिए.

जब वर और वधू को 7 फेरों के लिए खड़ा किया जा रहा था तब मेरी नजर पंडाल के बाहर एक ट्रक पर पड़ी जिस में घर का सामान, जैसे कि टीवी, फ्रिज, पलंग, अलमारी इत्यादि लोड किए जा रहे थे. अचानक मुझे मेरे दोस्त की बात याद आई पर उस समय मैं ने उस से इस विषय पर कुछ भी पूछना जरूरी नहीं समझा.

जब शादीब्याह निबट गया और हम वापस दिल्ली के लिए रवाना हो लिए तो बस में सफर करते समय मैं ने उस से पूछ ही लिया कि वह सामान क्यों लोड किया जा रहा था जब कि तुम ने

बताया कि लड़के वालों की तरफ से दहेज की कोई डिमांड ही नहीं थी?

उस ने जवाब दिया कि वह सारा सामान उस के चाचा ने अपनी तरफ से तोहफे के तौर पर दिया, ताकि कल को अगर कुछ भी होता है तो कोई उन की बेटी को ताना न मार सके. सिर्फ लड़के वालों के घर का डर ही नहीं, बल्कि उन के खुद के ही परिवार के लोग उन को ताना न मारें.

अंत में उस ने बताया कि परिवार में बाकी शादियों में भी इसी तरह से घर का सामान देना पड़ा था और उस के चाचा यह नहीं चाहते थे कि उन के खुद के परिवार के लोग उन की बेटी की शादी के लिए कानाफूसी करें, बातें बनाएं और उन्हें ताने मारें. आखिर वे खुद भी तो अपने परिवार में अपना रुतबा बनाए रखने के लिए ये सब खुल कर खर्चा कर रहे थे.

कुछ ऐसा ही हम ने हिंदी सिनेमा की कई फिल्मों में भी होते हुए देखा है जिस में लड़की के पिता पूरी जिंदगी पाईपाई जोड़ कर बेटी की शादी के समय उन पैसों को खर्च करता है. यह हो सकता है कि कई लोगों काा ऐसी ही शादी करने का उन का सपना हो, परंतु जो व्यक्ति इस समारोह के लिए खर्च करता है, उसे ही पता होता है कि किस प्रकार से उस ने अपने बच्चों की शादी करवाई है.

कुछ ऐसा होता है सामाजिक दबाव

ऐसा आप ने भी अपने जीवन में कभी न कभी किसी शादी में देखा होगा. यह तो मात्र एक तरह का दबाव था, जो कि पिता पर पड़ता है. इस लिस्ट में और भी कई प्रकार के सामाजिक दबाव आते हैं, हम हमेशा देखते तो हैं, लेकिन देख कर भी इग्नोर करते हैं.

मैं जहां रहता हूं वहीं पड़ोस में ही हाल में हमारे पड़ोसी रामदासजी ने अपने बेटे रवि की शादी करवाई. कोरोना के कारण एक तो वैसे ही सभी की जेबें खाली पड़ी थीं और ऐसे समय में शादी पर होने वाला खर्चा भी मामूली नहीं बल्कि मोटा होता है.

यों तो रामदासजी का दिल्ली में अपना मकान है, जिस कारण उन्हें लौकडाउन के इन कठिन दिनों में किसी किराएदार की तरह कमरे का भाड़ा नहीं देना पड़ा. लेकिन जब से कोरोना शुरू हुआ और लौकडाउन लगाया गया तो ज्यादातर लोगों की तरह उन का काम भी छूट गया.

कहीं इज्जत न खराब हो

इन्हीं दिनों रवि को पड़ोस में कुछ महल्ले छोड़ कर एक युवती से प्रेम हो गया और रवि अपने पिता से उस युवती से शादी करने की जिद्द करने लगा. रामदासजी ने अपने बेटे को बहुत समझाया कि घर की माली हालत अभी सही नहीं हैं जब सबकुछ नौर्मल हो जाएगा तो उस की शादी करवा देंगे. लेकिन रवि नहीं माना और अंत में रामदासजी को अपने बेटे की शादी के लिए मानना पड़ा. उन्होंने भी सोचा कि कोरोना के समय ज्यादा लोगों को इन्विटेशन नहीं देंगे और लड़की वालों से भी किसी तरह की कोई डिमांड नहीं करेंगे.

मगर युवा तो युवा होते हैं, थोड़ाबहुत करतेकरते रवि के दोस्त, रिश्तेदार और कुछ जानपहचान वालों को मिला कर 50 लोगों के आसपास बरातियों का कैलकुलेशन किया गया. शादी हो जाने के बाद पता चला कि रवि की उस के ससुराल वालों की तरफ से एक बाइक और घर का थोड़ाबहुत सामान मिला है.

शादी के 3 दिन बाद रवि अपने पिता से लड़की वालों को और अपने दोस्तों को अपने घर छोटामोटा रिसैप्शन देने की मांग करने लगा. कहा कि अगर हम ऐसा नहीं करते तो लड़की वालों के परिवार के बीच क्या इज्जत रह जाएगी. अत: रामदासजी को उस की बात माननी पड़ी.

रामदासजी और रवि के इस किस्से से साफ है कि किस प्रकार सिर्फ सामाजिक दबाव ही नहीं बल्कि एक पिता पर अपने बेटे का या फिर कई जगह अपनी बेटी का दबाव भी रहता है. अब इस छोटी सी शादी में होने वाले खर्चे के बारे में आप खुद सोच सकते हैं. एक तो जेब में पैसे नहीं उस के बावजूद लोगों को ऐसे समारोह में सिर्फ सामाजिक दबाव के कारण खर्चा करना पड़ता है ताकि उन के सम्मान का मजाक न बनाया जा सके.

लोग क्या कहेंगे

अब कोई यह कह सकता है कि क्या लोग शादी करना छोड़ दें या फिर अपने रिश्तेदारों को न बुलाए? यहां पर लोगों के सामूहिक मेलमिलाप पर रोक लगाने की बात नहीं हो रही और न ही किसी को शादी न करने की सलाह दी जा रही है, बल्कि इस विषय का सारसंग्रह बेहद सिंपल है. वह बस इतना है कि लोग शादियों में खर्चा करने से पहले समाज के बाकी लोगों के बारे में सोचते हैं.

लोगों के दिमाग में उन की आर्थिक स्थिति, अपने बच्चों की खुशी से ज्यादा बढ़ कर यह सोच हावी होती है कि अगर ऐसा नहीं किया तो लोग क्या कहेंगे.

आजकल शादियों में होने वाला खर्चा समाज की चलती इकौनोमी के लिए बेहद जरूरी है. इस से कई तरह के व्यापार जुड़े हैं, उदाहरण के लिए कैटरर (हलवाई) से खाना बनवाना, बैंक्वेट हौल बुक करवाना या फिर सामुदायी भवन बुक करना, वेटर का काम, शादी पढ़ाने के लिए पंडित, मौलवी या पादरी की जरूरत इत्यादि. इसीलिए शादीब्याह होते रहें यह इन लोगों के लिए बेहद आवश्यक है.

प्रवीण के पिता ने उस की शादी किसी बड़े बैंक्वेट हौल में या किसी बड़े पार्क को बुक कर के नहीं की, बल्कि इलाके के एसडीएम औफिस में जा कर मैरिज रजिस्ट्रेशन पर कानूनी तरीके से करवाई. रजिस्ट्रेशन हो जाने के 2 या 3 दिनों बाद रिसैप्शन के लिए उन्होंने सरकारी समुदाय भवन बुक किया जिस में सब को मिला कर 150 लोगों को इनवाइट किया. अगर वे परंपरागत तरीके से अपने बेटे की शादी करवाते तो शायद मौजूदा खर्चे का 3 गुना अधिक खर्च होता. उन्होंने बाकी बचे हुए पैसों की प्रवीण के नाम एफडी करवा दी, जोकि उस के बुरे वक्त पर काम आ सकेगी. सिर्फ यही नहीं लड़की वालों ने भी वधू के नाम पर बैंक में एफडी करवा दी जिस से जरूरत के वक्त उसे तुड़वाया जा सके.

कितनी समझदारी से प्रवीण के पिताजी ने उस की शादी करवाई आप खुद अंदाजा लगा सकते हैं. आज समाज की जरूरत भी यही है कि इस बढ़ती महंगाई को ध्यान में रखें. समाज की इस बोझ वाली मानसिकता को तोड़ने के लिए जरूरी है कि हम सब एक कदम बढ़ा कर परंपरागत तरीके से नहीं बल्कि कानूनी तरीके से मैरिज रजिस्ट्रेशन करवाएं. रिश्तेदारों से मेलमिलाप खत्म करने के लिए नहीं, बल्कि उसे एक नया स्वरूप देने की जरूरत है. परंपरागत तरीकों से शादियों से सिर्फ दिखावा और अवैज्ञानिक सोच को ही बढ़ावा मिलता है. उस पर बाद में रिश्तेदारों द्वारा और कई कमियां निकाली जाती हैं.

-शाहनवाज ●

ये हैं उपाय

- *सामाजिक दबाव से संपन्न हुई शादी के खर्च का समाज पर ही बुरा असर पड़ता है. सामाजिक दबाव के कारण हुआ खर्चा दूसरों को भी उसी प्रकार से खर्च करने के लिए मजबूर करता है. शादियां आजकल सिर्फ 2 लोगों के प्यार का बंधन नहीं, बल्कि आजकल ये स्टेटस को प्रदर्शित करने का ढोंग बन कर रह गया है. शादियां लोगों को एकदूसरे को ताना मारने का जरीया मात्र बन कर रह गयी है कि मैं ने तो अपनी शादी में इतना खर्चा किया तुम ने इतना क्यों नहीं किया.*
- *किसी पिता का यह सपना हो सकता है कि वह अपने बच्चों की शादी धूमधाम से करें या फिर किसी का खुद का ही यह सपना हो सकता है कि वह अपनी शादी बाकियों से बढ़ कर करें. यहां किसी को उस के सपनों को पूरा करने से रोकने की बात नहीं हो रही, बल्कि लोगों को एक ऐसी मानसिकता के विकास की जरूरत है जहां पर लोग अपनी और अपने बच्चों की शादियों पर खर्चा अपनी सुविधानुसार करें, उन के भविष्य को ध्यान में रख कर करें.*
- *जितना खर्चा एक शादी के संपन्न होने पर किया जाता है, उस का यदि आधा पैसा भी लोग बचा लें तो रकम छोटी नहीं है. गरीबों के लिए, निम्न मध्यवर्ग के लोगों के अनिश्चित भविष्य के लिए यही पैसा बेहद काम आ सकता है.*

जरूरतमंद परिवारों की सेवा संग बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने का काम कर रही हैं गरिमा...

“जिम्मेदारियों की चाबी संग थामी सामाजिक सेवा की कमान”

गरिमा सिंह

‘‘जीवन में असली उड़ान अभी बाकी है,
हमारे इरादों का इम्तिहान अभी बाकी है,
अभी तो नापी है बस मुट्‌ठीभर जमीन,
अभी तो सारा आसमान बाकी है...’’

ये पंक्तियां भारतीय प्रशासनिक सेवा से जुड़े अधिकारी शिशिर सिंह की पत्नी गरिमा सिंह पर एकदम सटीक बैठती हैं. जरूरतमंद परिवारों की सेवा और उन के बच्चों को शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने का काम कर रहीं गरिमा सिंह गाजीपुर की रहने वाली हैं. महज 21 साल में शादी के बंधन में बंधने के बाद इन्होंने अपनी लगन, मेहनत और पति के सहयोग से स्नातक के आगे की पढ़ाई जारी रखी. शादी के बाद स्नातकोत्तर, बीएड और पीएचडी कर परिवार के साथ समाज की सेवा के लिए जमीनी स्तर पर काम शुरू किया. पेश हैं, उन से हुई बातचीत के कुछ अंश:

जरूरतमंद बच्चों को दे रही मुफ्त शिक्षा

बच्चों को मुफ्त शिक्षा देने का काम मैं 2002 से कर रही हूं. जब मैं लखनऊ आई तो मैं ने ग्रामीण क्षेत्रों के बच्चों और झुग्गीझोपड़ी में रहने वाले बच्चों को शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने का काम किया. सीतापुर से शुरू हुए इस सफर में मैं ने अपनी टीम संग गांवगांव जा कर लोगों को बच्चों की शिक्षा के प्रति जागरूक किया. इस के बाद गांव के गरीब परिवारों के लोग अपने बच्चों का स्कूलों में दाखिल कराने लगे. अपनी टीम के संग नेवादा में एक स्कूल खोला, जिस में गांव के सभी बच्चों को मुफ्त शिक्षा दी जा रही है. हमारी टीम के जरीए लगभग 250 बच्चों को मुफ्त शिक्षा मिल रही है. शिक्षा सब से शक्तिशाली हथियार है, जिसे आप दुनिया बदलने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं.

शुरू करूंगी चलताफिरता स्कूल

मजदूरों के बच्चों को शिक्षा के क्षेत्र में प्रोत्साहित करने के लिए लखनऊ में चलताफिरता स्कूल शुरू करने का मेरा सपना है, जिस के जरीए गरीब और मेहनतकश लोगों के बच्चों के पंखों में रंग भर सकूं ताकि वे आसमान में ऊंची उड़ान भर सकें. इस के लिए मैं 3 सालों के भीतर लखनऊ में चलतेफिरते स्कूल की सेवा शुरू करने के लिए प्रयासरत हूं. इस सेवा से मजदूरों के बच्चों को 2 से 4 घंटे तक आसपास के क्षेत्र में शिक्षा दी जाएगी.

प्रकृति से है मुझे बेहद लगाव

मुझे प्रकृति से बेहद लगाव है. मैं ने अपने घर में 600 गमलों में तरहतरह के कई पौधे लगाए हैं. इस के साथ ही खुद तैयार किए. बोनसाई को घर में लगाया है. पर्यावरण के लिए सभी को आगे आना चाहिए ताकि हमारे आसपास का वातावरण सुंदर हो और हम सब स्वस्थ रह सकें.

मेरा परिवार मेरी प्राथमिकता

किसी भी महिला के लिए उस का परिवार ही सबकुछ होता है. घर की पूरी जिम्मेदारियों संग रिश्तों को सहेजना और सामाजिक सेवा के ध्येय को पूरा करना आसान नहीं था पर परिवार के सहयोग से मैं ने दोनों में ही संतुलन बना कर काम किया. आज दोनों बेटों की परवरिश संग सामाजिक सेवा के लिए भी रोजाना 5 घंटे निकाल लेती हूं.

सुषमा स्वराजजी हैं मेरी आदर्श

मेरी आदर्श दिवंगत सुषमा स्वराजजी हैं. भारतीय राजनीति में सुषमा स्वराज एक ऐसा नाम था, जिसे कभी नहीं भुलाया जा सकता. हाजिरजवाब, अपनी रणनीति और लोगों की मदद के लिए हमेशा खड़ी रहने वाली सुषमाजी ने संस्कृति और संस्कारों को सहेज देशविदेश में भारतीय नारी का परचम लहराया. सिंदूर से भरी मांग और पारंपरिक परिधान में हमेशा नजर आने वाली सुषमाजी ने देश को गौरव की पगड़ी पहना कर महिलाओं व बेटियों के सामने नजीर पेश की.

बेटियों के लिए शिक्षा जरूरी

आप अगर एक बेटे को शिक्षित करते हैं तो आप सिर्फ एक बेटे को शिक्षित करते हैं पर अगर आप एक बेटी को शिक्षित करते हैं तो आप एक पूरी पीढ़ी को शिक्षित करते हैं. मेरा मानना है कि आज बेटियों की शिक्षा को ले कर समाज की सोच में काफी बदलाव आया है. आज शिक्षा से ले कर खेल, व्यापार जगत से ले कर राजनीति जगत तक महिलाओं ने खुद को साबित किया है.

पति ने हर मोड़ पर दिया साथ

मेरे पति ने मेरी पढ़ाई को पूरा कराने के साथ ही मेरे सपनों को साकार करने में मेरी मदद की. बीए थर्ड ईयर में शादी होने से आगे की पढ़ाई मेरे लिए एक सपना सा लगती थी पर मेरे पति ने मेरी पढ़ाई पूरी कराने में मुझे सहयोग दिया. मुझे बीएड और पीएचडी कराने में पूरा योगदान उन्हीं का है. ●

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक
पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक
पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार *सरिता*

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

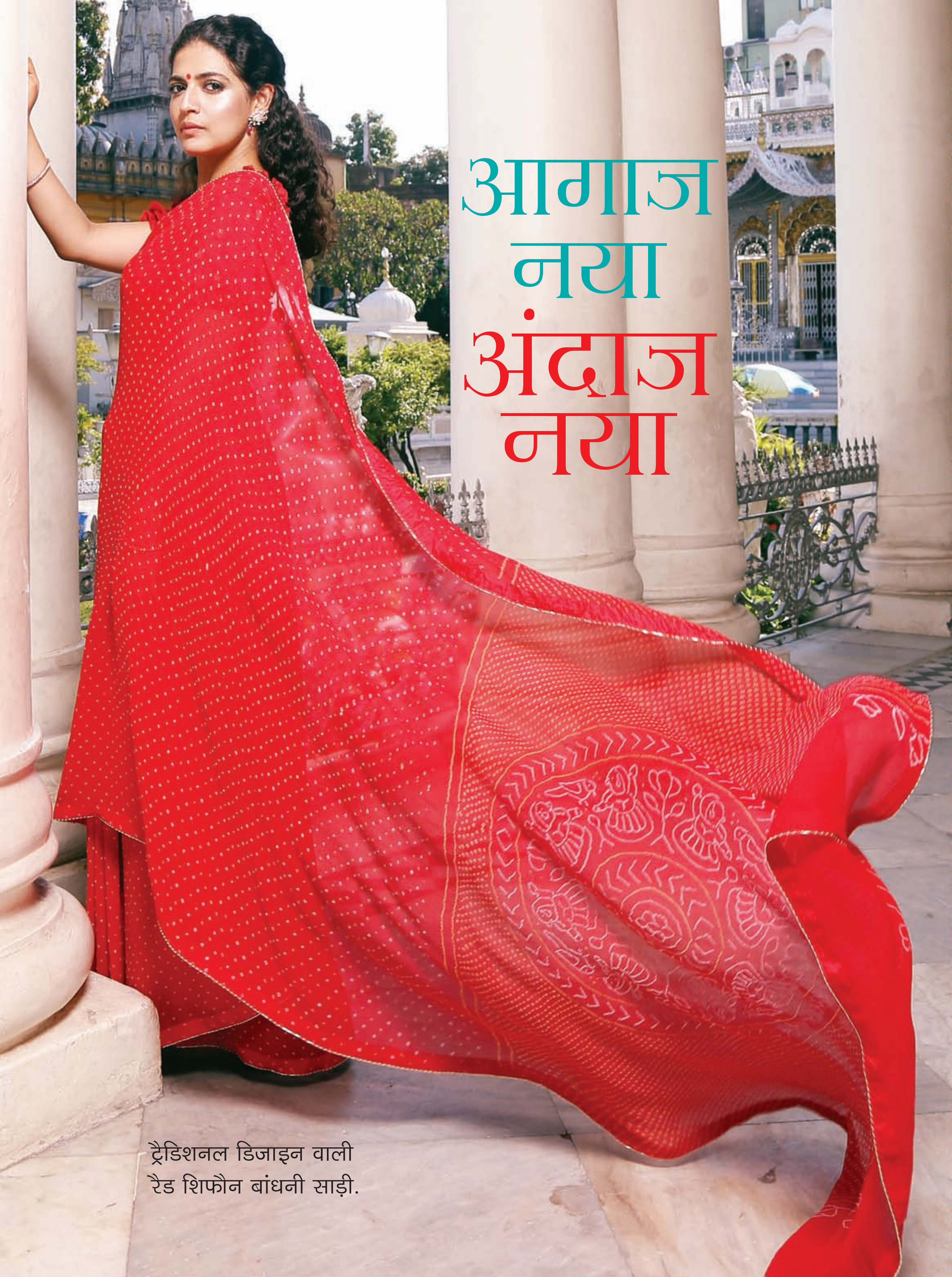
मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

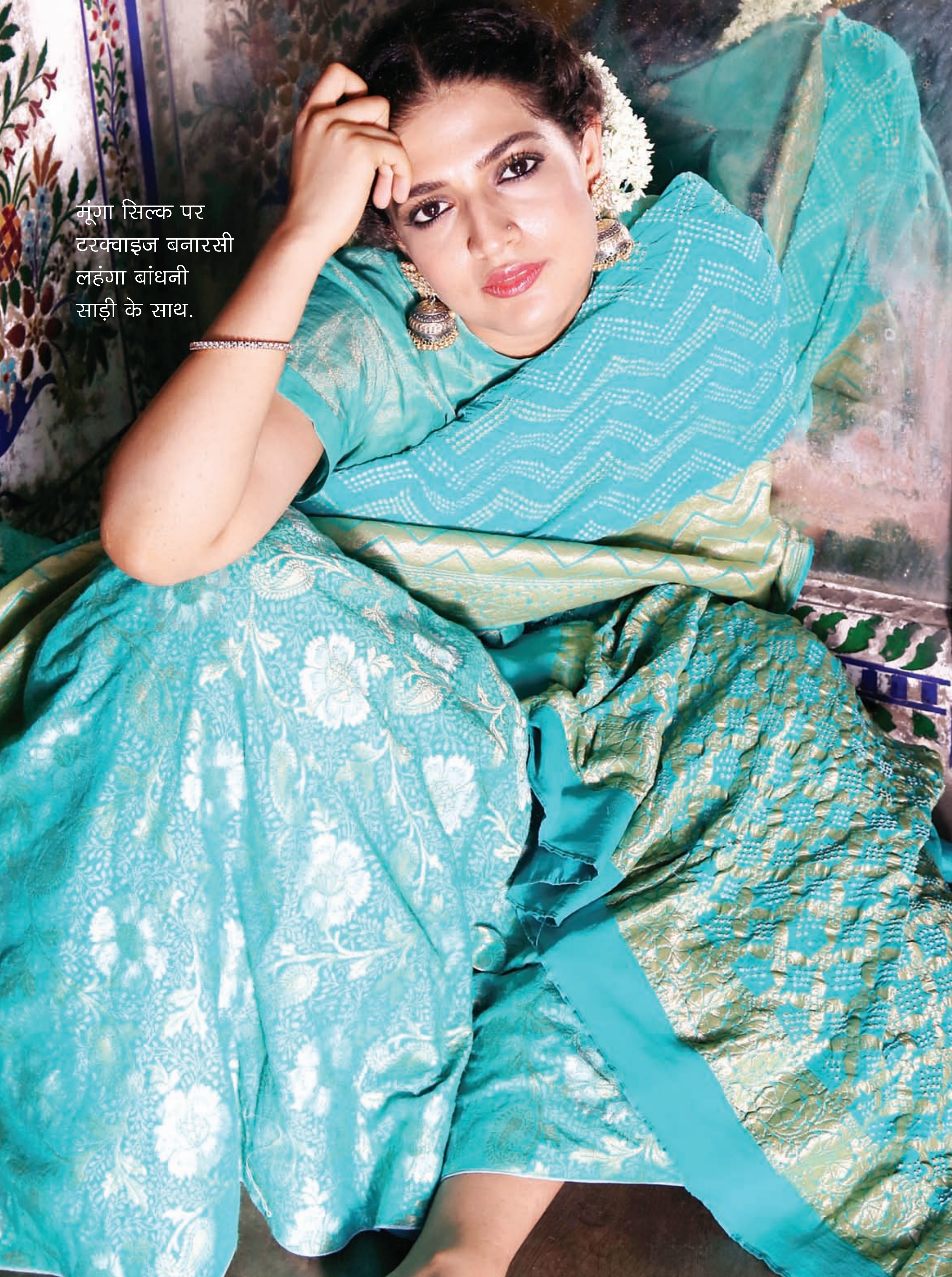
मासिक
पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

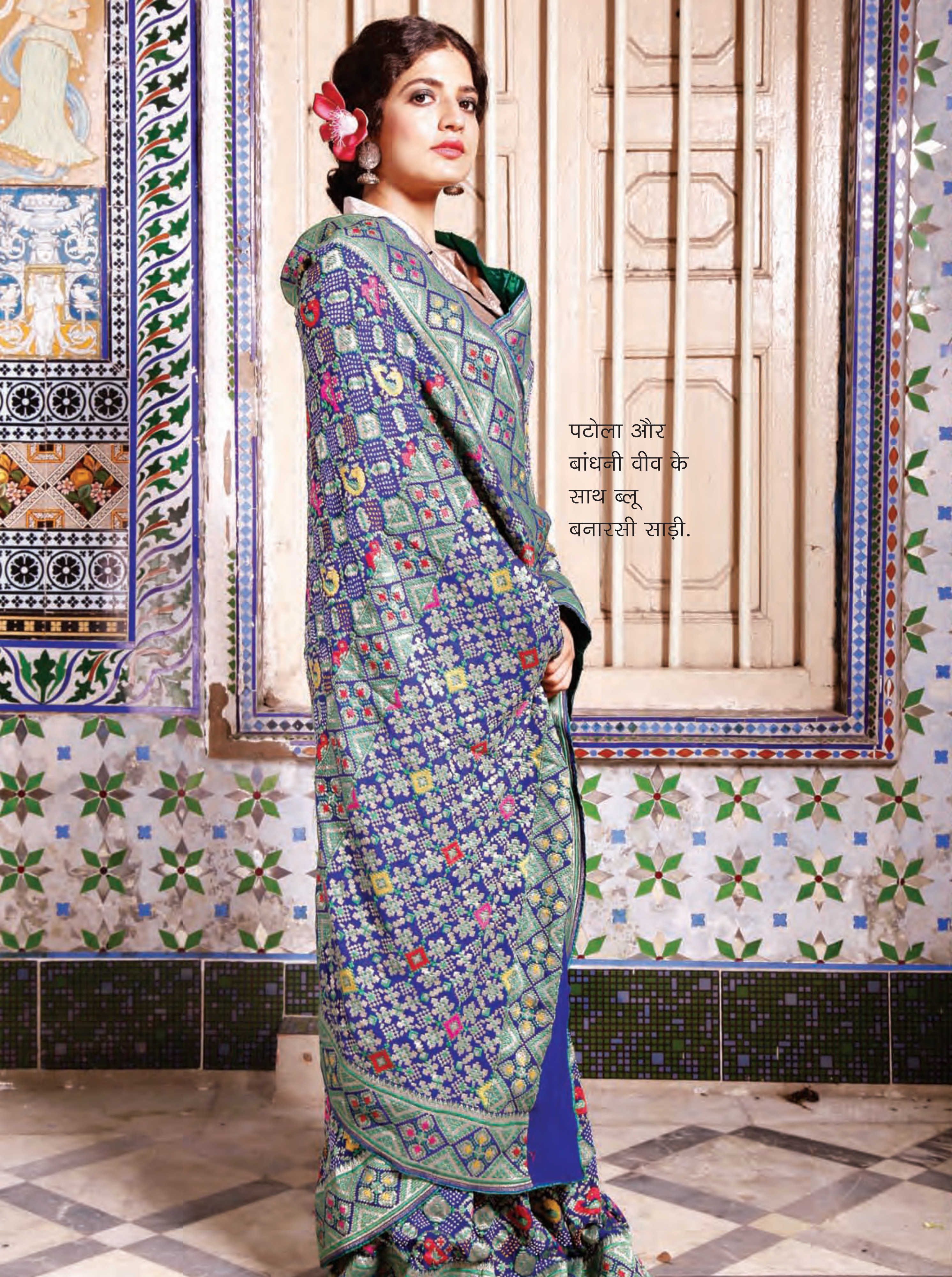


आगाज नया अंदाज नया

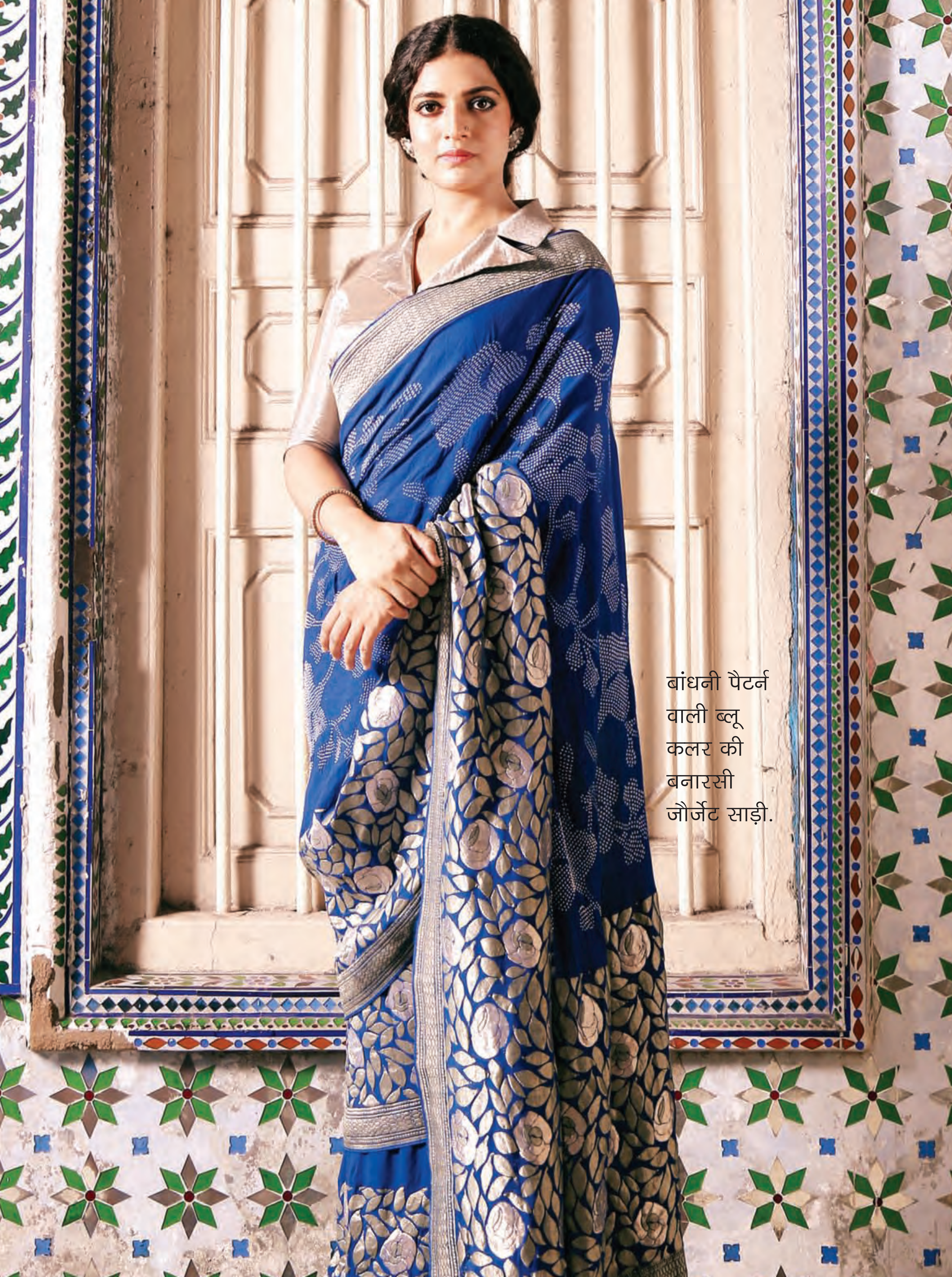
ट्रैडिशनल डिजाइन वाली
रैड शिफौन बांधनी साड़ी.



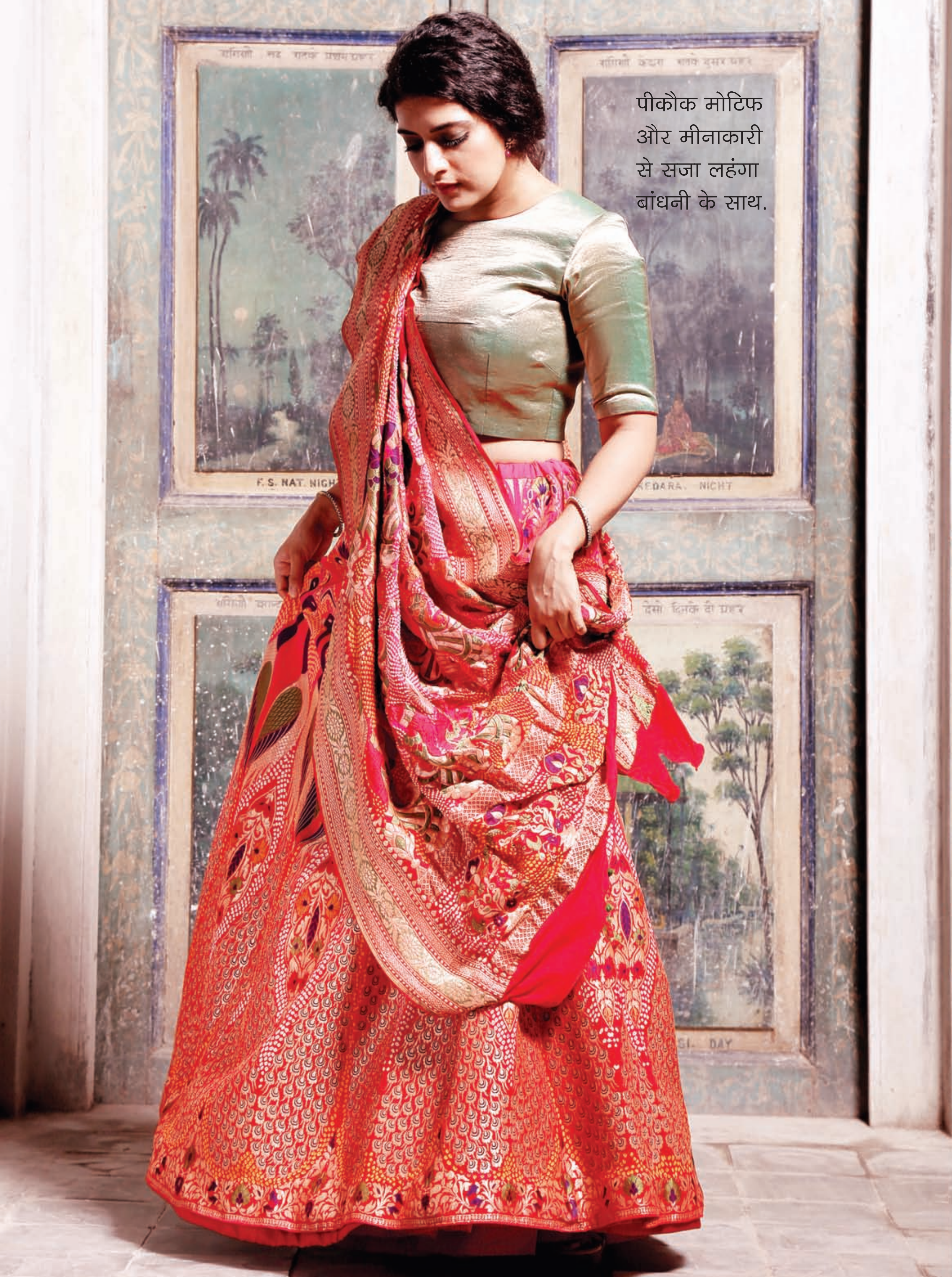
मूंगा सिल्क पर
टरक्वाइज बनारसी
लहंगा बांधनी
साड़ी के साथ.



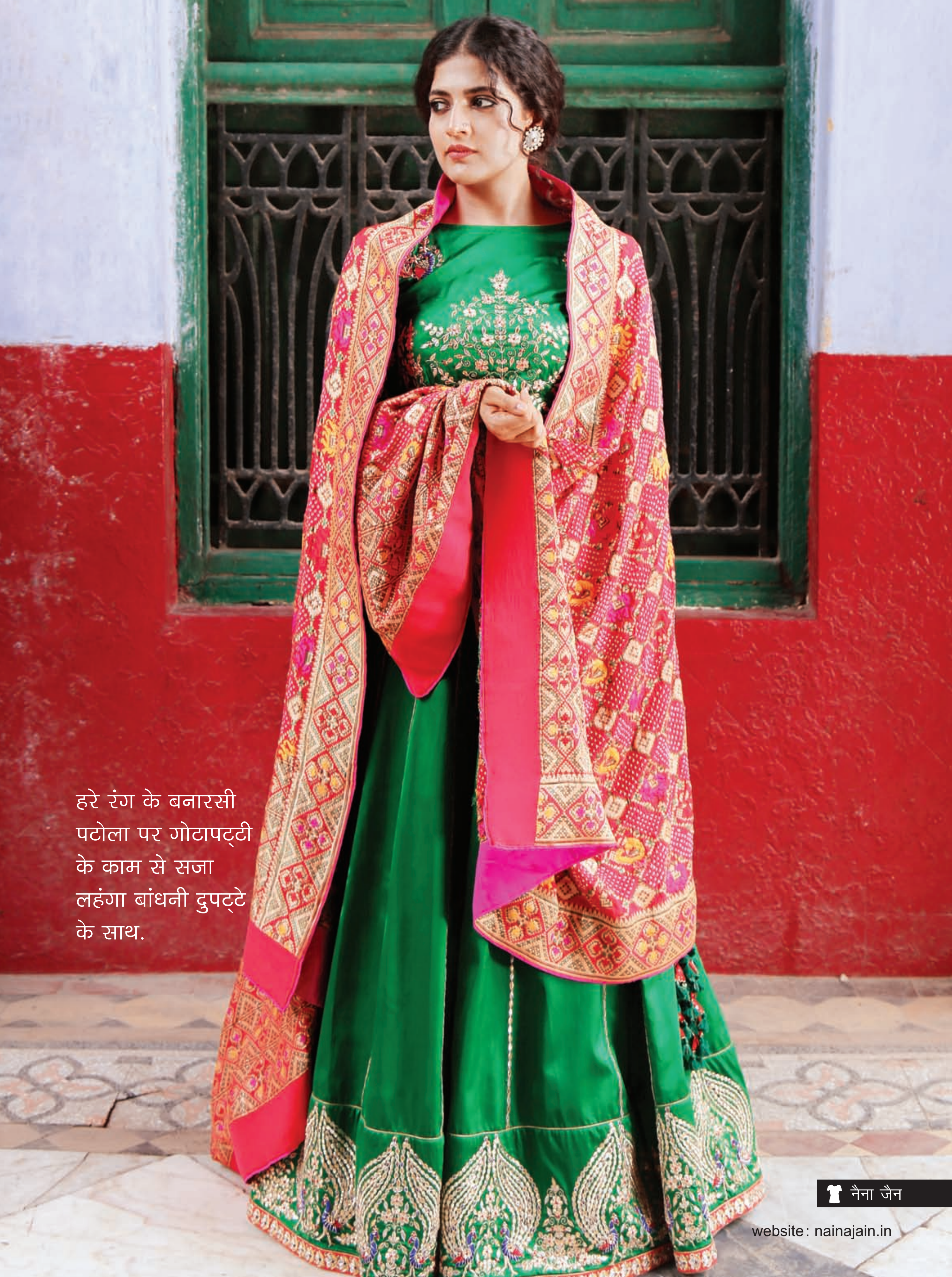
पटोला और
बांधनी वीव के
साथ ब्लू
बनारसी साड़ी.



बांधनी पैटर्न वाली ब्लू कलर की बनारसी जौर्जेट साड़ी.


F.S. NAT. NIGH
KEDARA. NICHT
SI. DAY

पीकौक मोटिफ
और मीनाकारी
से सजा लहंगा
बांधनी के साथ.



हरे रंग के बनारसी पटोला पर गोटापट्टी के काम से सजा लहंगा बांधनी दुपट्टे के साथ.

👕 नैना जैन

website: nainajain.in

पति शाम को घर लौटा तो घर बुरी तरह बिखरा हुआ था.

बच्चे बाहर गंदे कपड़ों में ही खेल रहे थे. घर के अंदर खिलौने इधरउधर बिखरे पड़े थे. कपड़े सोफे पर और टूथब्रश डाइनिंग टेबल पर रखे थे. नमकीन व चीनी कालीन पर बिखरी पड़ी थी. पति घबरा गया. उसे लगा बीवी बीमार पड़ गई है. जब वह बैडरूम में पहुंचा तो देखा बीवी आराम से बैठ कर फिल्मी गीत सुन रही थी.

पति को देखते ही बीवी मुसकरा कर बोल पड़ी, "जानू, कैसा रहा आज का दिन?"

अकबकाए पति बोल पड़ा, "डार्लिंग, तुम ठीक तो हो न? यह क्या हाल बना रखा है?"

बीवी बोली, "तुम औफिस से लौट कर आएदिन पूछते हो न कि तुम ने आज क्या किया है, तो आज मैं ने कुछ नहीं किया..."

एक भिखारी ने एक घर की घंटी बजाई. दरवाजा 40-41 साल की एक औरत ने खोला.

भिखारी: कुछ दे दो, मैं कल से ही भूखा हूं.

औरत: शर्म आनी चाहिए, तुम्हें. इतने हट्टेकट्टे हो, स्वस्थ हो फिर भीख क्यों मांगते हो?

भिखारी: मैडम, आप भी तो इतनी सुंदर हो, गजब का फिगर है, उम्र भी ज्यादा नहीं फिर मुंबई जा कर हीरोइन क्यों नहीं बन जातीं?

भिखारी जाने लगा तो औरत बोली, "रूकोरूको... यह लो 100 का नोट. और सुनो, बाहर कुछ खापी लेना."

आदमी: एक लेडिज सूट दिखाना.

दुकानदार: सर, वाइफ के लिए चाहिए या फिर कुछ बढ़िया दिखाऊं?

एक पार्क के कोने में पेड़ की ओट में लड़कालड़की चिपक कर बैठे बतिया रहे थे. वहां टहलने आए एक आदमी को बरदाश्त नहीं हुआ.

आदमी: लगता है, मांबाप ने तुम दोनों को कुछ सिखाया नहीं... क्या यही हमारी संस्कृति है?

लड़का बड़ी मासूमियत से बोला, "सौरी अंकल, यह संस्कृति नहीं शिवानी है. आप किसी और पेड़ के नीचे जा कर देख लो."

लड़की को अकेले में देख कर एक लड़का कमैंट करने लगा.

लड़का: वाह, क्या मेकअप है, क्या ड्रैस है, क्या लिपस्टिक है...

लड़की: ओह थैंक्यू भैया...

लड़का: मगर फिर भी अच्छी नहीं दिख रही हो.

एक कोचिंग के बाहर अंगरेजी क्लास का विज्ञापन कुछ इस तरह था:

'मात्र 2 महीने में फटाफट अंगरेजी बोलना सीखें. महिलाओं के लिए 50% की भारी छूट है.'

एक आदमी से रहा न गया. रिसैप्शन पर पूछ ही लिया, "आज पुरुष और महिला में कोई अंतर नहीं है. महिलाएं हर क्षेत्र में आगे हैं, हवाईजहाज उड़ा रही हैं. फिर महिलाओं को छूट क्यों?"

कोचिंगवाला: देखिए, महिलाओं को फटाफट बोलना तो पहले से आता है, उन्हें तो बस अंगरेजी सिखाने की ही जरूरत होती है. ●

DELHI PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

पाक्षिक पत्रिका

प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें या http:www.delhipress.in देखें.

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रेस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्राइब के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

कहानी ● पद्मा अग्रवाल

कामवाली गुड्डन के चर्चे सुन कर निशा अकसर उस से चिढ़ीचिढ़ी सी रहती थीं. पर एक दिन गुड्डन की आंखों में आंसू देख आखिर निशा का भी मन क्यों भर आया...

गुड्डन

“गुड्डन आज तुम फिर देर से आई हो, 8 बज गए हैं. तुम्हारे लिए सवेरेसवेरे सजनासंवरना ज्यादा जरूरी है क्या? अपने काम की बिलकुल फिक्र नहीं है. तुम ने तो हद कर दी है. इतनी सुबहसुबह कोई लिपस्टिक लगाता है क्या? मैं तो तुम्हारी हरकतों से आजिज आ चुकी हूं.”

गुड्डन लगभग 18-19 साल की लड़की है. वह उन की सोसाइटी के पीछे वाली खोली में रहती है. जब वह 11-12 साल की थी तब वह मुड़ातुड़ा फ्रौक पहन कर और उलझेबिखरे बालों के साथ मुंहअंधेरे काम करने आ खड़ी होती थी. पर जैसे ही उस ने जवानी की दहलीज पर पैर रखा, उसे दूसरी लड़कियों की तरह सजनेसंवरने का शौक हो गया था.

अब वह साफसुथरे कपड़े पहनती, सलके से तरहतरह के स्टाइलिश हेयरस्टाइल रखती, नाखून से नेलपौलिश तो होंठ लिपस्टिक से रंगे होते.

बालों में रंगबिरंगी मस्ती वाली बैकक्लिप लगा कर आती. अब वह पहले वाली सीधीसादी टाइप की नहीं वरन तेजतर्रार छम्मकछल्लो बन गई थी.

खोली के कई लड़कों के साथ उस के चक्कर चलने की बातें उस खोली में रहने वाली दूसरी कामवालियां चटपटी खबरों की तरह एकदूसरे से कहतीसुनती रहती थीं.

निशा की बड़बड़ करने की आदत से वह अच्छी तरह परिचित थी. सुबहसुबह डांट सुन कर उस ने मुंह फुला लिया था. लेकिन उन के घर से मिलने वाले बढ़िया कौस्मैटिक के लालच में वह चुपचाप उन की बकबक को नजरअंदाज कर देती थी. दूसरे अंकलजी भी तो जबतब ₹100 या ₹200 का नोट चुपके से उसे पकड़ा कर कहते कि गुड्डन मत छोड़ना, नहीं तो तेरी आंटी परेशान हो जाएगी.

वह अपनी नाराजगी दिखाने के लिए जोरजोर से बरतन पटक रही थी. निशा समझ गई थीं कि आज गुड्डन उन की बात का बुरा मान गई है. वे उस के पास आईं और प्यार से उस के कंधे पर हाथ रख कर बोलीं, "क्यों रोजरोज देर से आती हो? अंकलजी को औफिस जाने में देर हो जाती है न... आओ, नाश्ता कर लो."

"आंटीजी, मुझे आज पहले ही देर हो गई है. अभी यही सारी बातें 502 वाली दीदी से सुननी पड़ेंगी."

निशा उस की मनुहार करतीं, उस से पहले ही गुड्डन जोर से गेट बंद कर के जा चुकी थी. उन्हें गुड्डन का यह व्यवहार जरा भी अच्छा नहीं लगा. बोलीं, "जरा सी छोकरी और दिमाग तो देखो... यहांवहां लड़कों के संग मुंह मारती रहती है जैसे मैं कुछ जानती ही नहीं."

"निशा बस भी करो. तुम्हें अपने काम से मतलब है कि उस की इन बातों से?"

पति की नाराजगी से बचने के लिए वे चुपचाप अपना काम करने लगी थीं पर उन के चेहरे पर नाराजगी के भाव साफ थे.

निशा 46 वर्षीय स्मार्ट शिक्षित घरेलू महिला थीं. उन के पति रवि बैंक में मैनेजर थे. उन के पास घरेलू कामों के लिए 3 कामवालियां थीं. उन्हीं में एक गुड्डन भी थी.

पत्रिका पढ़ने के बाद उन का सब से पसंदीदा काम था अपनी कामवाली से दूसरे घरों की महिलाओं की रिपोर्ट लेना. उस के बाद फिर थोड़ा नमकमिर्च लगा कर फोन घुमा कर उन्हीं की चटपटी गौसिप करना.

गुड्डन उन की सब से चहेती और मुंहलगी कामवाली थी. वह सुबह बरतन धो कर चली जाती फिर दोपहर तक सब का काम निबटा कर आती तो बैठ कर आराम से किस के घर में क्या चल रहा है, बताती और कभी खाना खाती तो कभी चाय बना कर खुद भी पीती और उन्हें भी देती. फिर अपने घर चली जाती.

निशा का यह मनपसंद टाइमपास था. दूसरों के घरों के अंदर की खबरें सुनने में उन्हें बहुत मजा आता था. गुड्डन भी तेज थी, सुनीसुनाई बातों में कुछ अपनी तरफ से जोड़ कर इस कदर चटपटी खबर में तबदील कर देती जैसे सच उस ने अपनी आंखों से देखा हो. लेकिन इधर कुछ दिनों से उस का रवैया बदल गया था.

मोबाइल फोन की आवाज से उन का ध्यान टूटा. उधर महिमा की आवाज थी, "हैलो आंटी, आज गुड्डन आप के यहां आई है क्या? बहुत नालायक है. कभी फोन बंद आता है तो कभी बिजी. मैं तो इस की हरकतों से आजिज आ गई हूं. वाचमैन से मैं ने कह दिया है कि देख कर के मेरे लिए कोई ढंग की अच्छी सी कामवाली भेजो... गुड्डन आई या नहीं?"

"तुम ने मुझे बोलने का मौका ही कहां दिया," निशा हंस कर बोलीं.

"आंटी, आप ने इस के किस्से सुने? कई लड़कों के साथ इस का चक्कर चल रहा है..."

यह उन का मनपसंद टौपिक था. अतः वे भला कैसे चुप रहतीं. बोलीं, "अरे वह जो सोसाइटी के बाहर राजेंद्र प्रैस का ठेला लगाता है न दिनभर उसी के घर में घुसी रहती है यह तो... मेरे घर से काम कर के तुम्हारे घर जाने को बोल कर गई थी. आज तो उस ने चाय भी नहीं पी और ऐसे बरतन पटकपटक कर अपना गुस्सा दिखा रही थी कि कुछ पूछो मत..."

"आज सुबह आप सैर पर नहीं आई थीं. तबीयत तो ठीक है न?"

"हां, आज उठने में देर हो गई..."

"ओके बाय आंटी, दरवाजे पर देखती हूं शायद गुड्डन आ गई है."

गुड्डन का काम करने का अंदाज सोसाइटी की महिलाओं को पसंद था. एक तो वह चोरी नहीं करती थी, दूसरे घर में झाड़ूपोंछा अच्छी तरह करती. वह कई सालों से इन उच्च और मध्यवर्ग परिवारों की महिलाओं के घरों में काम करती आ रही थी. इसलिए वह इन लोगों के स्वभाव व कार्यकलापों से खूब अच्छी तरह परिचित हो चुकी थी. वह इन लोगों की बातों पर अपने कान लगाए रहती थी और सब सुनने के बाद मौका मिलते ही इन लोगों को अच्छी तरह से सुना भी दिया करती थी.

इन दिनों राजेंद्र के साथ उस की दोस्ती के चर्चे सब की जबान पर चढ़े हुए थे. वह जिस के घर में भी काम करने जाती, वहां व्यंग्यात्मक लहजे में कुछनकुछ सुन ही लेती, "तुम्हें यहांवहां घूमने से फुरसत गई तो काम कर लो अब..."

राजेंद्र जिस की उम्र लगभग 40 साल थी, उस की बीवी उसे छोड़ कर किसी दूसरे के साथ चली गई थी. वह और उस का बूढ़ा बाप दोनों ही खोली में अकेले रहते थे. कुछ दिनों पहले उस ने अपनी खेती की जमीन बेची थी. उस के एवज में उसे लाखों रुपए मिले थे. वह गेट के बाहर ठेले पर प्रैस करता था. उस से भी उसे अच्छी आमदनी हो जाती थी. वह राजेंद्र के पिता को कभी चाय दे जाती तो कभी खाना खिला देती.

इस तरह से कालीचरण पर उस ने अपना फंदा फेंक दिया था. अब कालीचरण उसे बिटियाबिटिया कह कर उस पर लाड़ दिखाता और उसे अपने साथ बाजार ले जाता और कभी चाट खिलाता तो कभी मिठाई.

तेज दिमाग गुड्डन ने राजेंद्र को अपने प्यार के जाल में फंसा कर उस से दोस्ती कर ली. वह उस के घर रोटी बना देती फिर दोनों मिल कर साथ खाना खाते. दोनों साथ में कभी घूमने जाते तो कभी मूवी देखने, तो कभी मौल घूमते. राजेंद्र छेड़ता तो वह खिलखिलाती. उन दोनों की दोस्ती पर यदि कोई कुछ उलटासीधा बोलता तो वह पलट कर उस से लड़ने पर उतारू हो जाती, "तुम्हें क्या परेशानी है? राजेंद्र हमारा दोस्त है, खसम है... हम तो खुल्लमखुल्ला कह रहे हैं... जो करना है कर लो. जो समझना है समझ लो मेरी बला से..."

उस के दोनों मतलब सिद्ध हो रहे थे. मालकिन की तरह उस के घर में मनचाहा खाना बनाती, खुद भी खाती और राजेंद्र को भी खिलाती. दोनों की जिंदगी में रंग भर गए थे. राजेंद्र भी रोज उस के लिए मिठाई वगैरह कुछ न कुछ ले आता. वह उसे बाजार ले जा कर. कभी सलवारसूट, कभी लिपस्टिक, कभी चूड़ियां तो कभी अन्य सजनेसंवरने का सामान दिलाता रहता.

ऐसे में स्वाभाविक था कि जब वह उसे खुश रखता है तो उस का भी तो फर्ज बनता था कि वह भी उसे खुश रखे. बस इस तरह दोनों के बीच अनाम सा रिश्ता बन गया था. उस की लालची अम्मां को खानेपीने को मिल रहा था. वह भी खुश थी. उस के दोनों हाथों में लड्डू थे. जब जिस से मौका लगता उस से पैसा ऐंठती. बापबेटा दोनों उस की मुट्ठी में थे...

इसी रिश्ते की खबर सोसाइटी की तथाकथित उच्चवर्गीय महिलाओं को मिल गई थी, क्योंकि खोली की दूसरी कामवालियां आपस में बैठ कर ऐसी बातें चटखारे लेले कर अपने मन की भड़ास निकाला करती थीं और इसीलिए सोसाइटी की महिलाओं के पास भी गुड्डन के

HEMODEX®

Family Tonic

SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN

आपके सेहत का सच्चा साथी

Hemodex, Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें हैं भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्बीटॉल 70%. जो कि चेहरा, जीभ या आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दमफूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गंभीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®
STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी एवं मुँह में छाले

PROTECTIVE COATING ACTION

जैसी सभी तकलीफों से!

Stomaquar पेप्टिक अल्सर, जलन, अपच, हाइपर– एसीडीटी, पेट में ज्यादा गैस का होना, हिचकी आना, कब्ज एवं पेट के अन्य तकलीफों से निजात दिलाने में काफी उपयोगी, साथ ही रक्तचाप को सही रखने में, पुराना आँव (क्रोनिक डीसेंट्री), पुराना कब्ज (कॉन्स्टीपेशन), सिरदर्द एवं बेचैनी तथा मुँह के छाले में इसका नियमित सेवन काफी लाभदायक है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

Website : www.growmed.in
• CALL : 0612-2311837, 8987383154

कारनामों की खबर नमकमिर्च के साथ पहुंचती रहती थी.

घरेलू महिलाओं की चर्चा जानेअनजाने इन घरेलू कामवालियों पर आ कर टिक जाती थी, क्योंकि उन्हें इन के साथ रोज ही दोचार होना पड़ता था.

गुड्डन सोसाइटी में कई घरों में झाड़ूपोंछा करती थी और अशोक अंकल के यहां तो खाना भी बनाती थी. चूंकि वे बिलकुल अकेले रहते हैं, इसलिए उन के घर की तो सर्वेसर्वा वही है.

दोपहर में खाली होते ही महिमा निशा के घर आ गई थी, "क्या हो रहा है आंटी?"

"कुछ खास नहीं. आओ बैठो..."

बैठते ही बोली, "कुछ सुना है आप ने? इस गुड्डन के तो बड़े चर्चे हैं. चारों तरफ इस की बदनामी हो रही है... अंकल के साथ न जाने क्या गुल खिला रही है. रीना बता रही थी कि कोई रंजीत औटो चलाता है, उस के साथ भी यह प्यार का नाटक कर के पैसा ऐंठ रही थी. अब तो वह राजेंद्र के साथ खुलेआम मटरगश्ती करती फिर रही है."

"अच्छा... आज उसे आने दो, ऐसी झाड़ लगाऊंगी कि याद रखेगी."

फिर उन्हें उस का सुबह का बरतन पटकना याद आ गया तो बोलीं, "छोड़ो महिमा, हमें उस के काम से मतलब है. छोटी सी थी तब से मेरे घर पर काम कर रही है. एक भी चम्मच इधर से उधर नहीं हुआ. घर को चमका कर जाती है. हम लोगों को क्या करना है. जो जैसा करेगा वह वैसा भरेगा... उस की अम्मां ने तो इसी तरह से अपनी जिंदगी बिता दी."

महिमा अपनी दाल गलती हुई न देख कर बोली, "आंटी, अब चलूंगी, आरव स्कूल से आता होगा."

निशा के पेट में खलबली मची थी कि गुड्डन को आने दो आज उस की क्लास ले कर रहूंगी... 40-45 साल के राजेंद्र जैसे मालदार पर अपना हाथ मारा है. कहीं मेरे सीधेसादे रवि पर भी अपना जादू न चला दे. ऐसी छोरियां पैसे के लिए कुछ भी कर सकती हैं...

अगली दोपहर जब वह आई तो निशा तापाक से बोल पड़ीं, "आज बड़ा सजधज कर आई है... यह सूट बड़ा सुंदर है. तुझे किस ने दिया है? यह तो बहुत महंगा दिख रहा है."

"इतना महंगा सूट भला कौन देगा? सोसाइटी में नाम के बड़े आदमी रहते हैं, लेकिन दिल से छोटे हैं सब. कोई कुछ दे नहीं सकता. मैं ने खुद खरीदा है."

"साफसाफ क्यों नहीं कहती कि तेरे आशिक राजेंद्र ने दिया है तुम्हें."

"नहीं आंटीजी, रंजीत दिल्ली से मेरे लिए ले कर आया है. मुझ से कहता रहता है कि तुझे रानी बना कर रखूंगा..." वह शरमा उठी थी.

वे तो बंदूक में जेसे गोली भरे बैठी थीं. बोलीं, "क्यों री गुड्डन, अभी तक तो राजेंद्र के साथ तेरा लफड़ा चल रहा था अब यह रंजीत कहां से आ मरा? उस दिन तेरी अम्मां आई थी. वह कह रही थी कि तू ज्यादा समय राजेंद्र की खोली में गुजारती है. वह तुझे इतना ही पसंद है तो उसी के साथ ब्याह रचा ले. तेरी अम्मां यहांवहां लड़का ढूंढ़ती फिर रही है."

वह चुपचाप अपना काम करती रही तो निशा का मन नहीं माना. वह फिर से घुड़क कर बोली, "क्यों री छोरी, तेरी इतनी बदनामी हो रही है तुझे बुरा नहीं लगता?"

"आंटीजी, राजेंद्र जैसे बूढ़े से ब्याह करे मेरी जूती. मैं कोई उपमा आंटी जैसी थोड़ी ही हूं, जो पैसा देख कर ऐसा भारीभरकम काला दामाद ले आई हैं... ऐसी फूल सी नाजुक पूजा दीदी, बेचारी 4 फुट की दुबलीपतली लड़की के बगल में 6 फुट का लंबाचौड़ा आदमी..."

"चुप कर..." निशा चीख कर बोलीं, "तेरा मुंह बहुत चलता है... आकाशजी की बहुत बड़ी फैक्टरी है. वे रईस लोग हैं..."

गुड्डन के मुंह से कड़वा सच सुन कर उन की बोलती बंद हो गई, इसलिए उन्होंने इस समय वहां से चुपचाप हट जाना ही ठीक समझा.

जनवरी की पहली तारीख थी. वह खूब चहकती हुई आई थी, "आंटी, हैपी न्यू ईयर..."

"तुम्हें भी नया साल मुबारक हो. कल कहां गायब थीं? किसी के साथ डेट पर गई थी क्या?"

"आंटी, आप भी मजाक करती हैं... वह बी ब्लौक की रानी आंटी जो आप की किट्टी की भी मैंबर हैं..."

"क्या हुआ उन को?"

"उन का लड़का शिशिर है न... उस की शादी के लिए लड़की वाले आए थे, इसलिए आंटी ने मुझे काम करने के लिए दिनभर के लिए बुलाया था..."

"बेचारी रानी अपने बेटे की शादी के लिए बहुत दिनों से परेशान थीं... चलो अच्छा हुआ... शिशिर की शादी तय हो गई."

"मेरी पूरी बात तो सुनिए... लड़की वाले उन की मांगें सुनते रहे. सब के मुंह उतरे हुए थे... धीरेधीरे वे लोग आपस में रायमशविरा करते रहे थे. आंटी, मैं भी बहुत घाघ हूं. चाय देने गई फिर बरतन धीरेधीरे उठाती रही और उन लोगों की बातें ध्यान से सुनती रही. वे कह रहे थे कि गाड़ी, 20 तोले सोना, शादी का दोनों तरफ का खर्चा लड़की वाले करें. शादी फाइवस्टार होटल में होगी...

"रानी आंटी तो पूरी मंगता हैं... देखो जरा, अपने लड़के को बिटिया वाले को जैसे बेच रही हैं. हम गरीब लोगों को सब भलाबुरा कहते हैं, लेकिन बड़े आदमी भी दिल के बड़े नहीं होते. आप लोग भी कम नहीं. एक लड़की की शादी करने में मांबाप चौराहे पर खड़े हो कर बिक जाएं, तब बिटिया का ब्याह कर पाएं...

"रानी आंटी कैसी धर्मकरम की बातें करती हैं. खुद धर्मात्मा बनती हैं. अपने यहां भागवतकथा करवाने में लाखों रुपए खर्च कर डाले थे... क्या अब बिटिया वालों से वही खर्चा वसूली करेंगी?

"सरकार तो दहेज को अपराध कहती है... आप लोगों में दहेज मांगने की कोई मनाही नहीं है क्या?"

"गुड्डन मुंह बंद कर के काम कर, तुम इतना बोलती हो कि सिर में दर्द हो जाता है. शिशिर बड़ा अफसर है, उस की तनख्वाह बहुत ज्यादा है... उन की बिटिया वहां राज करेगी."

लगभग 1 साल पहले उन के बेटे की शादी में भी गाड़ी और दहेज में बहुत सारा सामान आया था. इसलिए गुड्डन की बातें सुन कर उन्हें लगा कि वह इशारोंइशारों में उन्हें भी सुना रही है.

निशा ने उस की ओर आंखें तरेर कर देखा और फोन पर अपनी आदत के अनुसार रानी के घर की चटपटी खबर को इधर से उधर कर के अपने मनपसंद काम में जुट गईं.

लगभग 6 महीने पहले उन की सासूमां का इंतकाल उन के देवर के घर में हो गया था. निशा चालाक थीं, उन्होंने सासूमां के जेवर दबा कर रख लिए थे और अब वे उन्हें किसी के साथ बांटना नहीं चाह रही थीं... अकेले ही हजम करना चाह रही थीं. उन के देवर सतीश और ननद संध्या उन पर बंटवारा करने का दबाव बनाए हुए थे. लेकिन उन्होंने साफसाफ कह दिया था कि उन के पास कोई जेवर नहीं हैं, क्योंकि उन की नियत खराब थी.

मगर पति रवि बंटवारा करने के लिए उन पर दबाव डाल रहे थे. उसी सिलसिले में वे लोग कई बार आ चुके थे और हर बार गरमगरम बहस के बाद कोई न कोई बहाना बना कर वे उन्हें अपने घर से जाने पर मजबूर कर देती थीं.

"भाभी, आप मेरे हिस्से के जेवर मुझे दे दीजिए, मुझे ईशा की शादी करनी है. सोना इस समय बहुत महंगा है... आप को तो मेरी हैसियत के बारे में अच्छी तरह पता है..."

संध्या भी हिम्मत कर के बोली, "भैया, आप ने अम्मां के सारे जेवर दबा लिए... यह गलत बात है नहीं है क्या? घरमकान में तो हिस्सा नहीं मांग रहे हैं. जेवरों का तो बंटवारा कर ही दो."

गुड्डन काम करती सारी

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए
GROWMED® AD VITAMIN
बेबी ऑयल
आपके बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की ज्यादा मजबूती के लिए। ताकि आपके बच्चे हमेशा रहें चुस्त एवं दुरुस्त और हो सम्पूर्ण शारीरिक विकास।
अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी
नक्कालों से सावधान ग्रोमेड देखकर ही लें।
A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD VITAMIN BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES

GROWMED®
Kills 99.9% Germs
Antiseptic Hand Sanitizer
70% Alcohol
Available in GEL : 100ml, 200ml, 500ml
GUJARAT
Website : www.growmed.in
• CALL : 9431237784, 8987383154
500 ml
GROWMED
Rinse-Free & Non-Sticky
Antiseptic Hand Sanitizer
Contains alcohol 70% v/v
GROWMED INDIA PVT. LTD.

बातें ध्यान से सुन रही थी तभी जैसे ही निशा को याद आया कि गुड्डन सारी बातें सुन रही होगी तो उन्होंने तेजी से आ कर उस से बरतन हाथ से छुड़वा कर कहा कि इस समय जाओ, शाम को आना. पर होशियार गुड्डन को तो मसाला मिल गया था कि निशा आंटी कितनी शातिर हैं. उन्होंने सब का हिस्सा मार लिया है.

सतीश और संध्या अकसर आते, आपस में बातचीत, कहासुनी और बहसबाजी होती पर अंतिम निर्णय कुछ भी नहीं हो पाता, क्योंकि निशा की नियत खराब थी, वे किसी को कुछ देना ही नहीं चाहती थीं. वे गुड्डन के सामने रोरो कर नाटक करतीं कि ये लोग उन्हें परेशान कर रहे हैं...

एक दिन गुड्डन उन से बोली, “आंटी, अम्मां कथा सुन कर आईं तो बता रही थीं कि हमारे धर्म में बताया गया है कि भाईबहन का हिस्सा हजम करना बहुत बड़ा पाप होता है.”

निशा को तत्काल कोई जवाब नहीं सूझा. वे खिसिया कर बोलीं, “चल बड़ी धर्मकर्म वाली बनी है.”

एक दिन गुड्डन सुबहसुबह घबराई हुई सी आई और बोली, “आंटीजी, आंटीजी...”

“क्या हुआ, क्यों चिल्ला रही हो?”

“आप को किसी ने खबर नहीं दी? गेट पर पुलिस की गाड़ी खड़ी है. कई सारे पुलिस वाले श्याम अंकल को अपने साथ ले कर जा रहे थे. उन से कुछ पूछताछ करनी है. गार्ड लोग आपस में बात कर रहे थे कि श्याम अंकल ने ₹10 करोड़ का घोटाला किया है. उसी की जांच चल रही थी. घर में छापा पड़ा है. बहुत सारे अफसर उन के घर में घुस कर छानबीन कर रहे हैं. आंटीजी ₹10 करोड़ में बहुत सारे रुपए होते होंगे न?”

निशा नीर से हमेशा से चिढ़ती थीं. अत: उस की तरफ देख कर बोली, “हां... हां... बहुत सारे होते हैं... वे बड़बड़ाने के अंदाज में बोलीं, “बड़ी अकड़ कर रहती थीं श्याम की पत्नी. आज स्विट्जरलैंड तो कल पैरिस... यह हार तो श्यामजी ने मेरे बर्थडे पर गिफ्ट किया था... अब आज क्या इज्जत रह गई?”

“आंटीजी, आप लोग हम लोगों को बेकार में बुराभला कह के बदनाम करती रहती हैं... कम से कम हम लोग भाईबहन का हिस्सा तो नहीं मार कर रख लेते... हम लोग बैंक की रकम तो नाहीं मार लेते. हम लोग खोली में चाहे कितना लड़झगड़ लें, लेकिन यदि किसी पर मुसीबत आ जाए तो तुरंत सब उस के दरवाजे पर मदद करने के लिए इकट्ठा हो जाते हैं...

“आज श्याम अंकल का मुंह उतरा हुआ था. उन के आसपास दूरदूर तक कोई नहीं खड़ा था... नीरा दीदी फूटफूट कर रो रही थीं... उन का फोन भी उन से ले लिया... सब लोग बता रहे थे. हम तो सुबह से गार्ड के पास ही खड़े हो कर सब तमाशा देख रहे थे... बेचारी नीरा दीदी...”

गुड्डन को आंसू बहाते देख निशा उस की भावुकता देख समझ नहीं पा रही थीं कि क्या करें और उस से क्या कहें... वे उस के लिए गिलास में पानी ले कर आईं, “लो पानी पी लो और चुप हो जाओ. उन के वकील उन्हें छुड़ा कर बाहर लाने के लिए कोशिश कर रहे होंगे... वे जल्दी ही छूट कर आ जाएंगे.”

मगर मन ही मन में निशा सोच रही थीं कि गुड्डन भला इस केस की पेचीदगी को क्या समझेगी? पर आज गुड्डन की भावुकता को देख कर पता नहीं क्यों नीरा की बेबसी के बारे में सोच कर वे भी उदास हो उठी थीं.

एक स्त्री की बेचारगी के बारे में सोच कर उन की आंखें भी भीग उठीं.

गुड्डन के हाथ काम कर रहे थे, लेकिन वह निरंतर बड़बड़ा रही थी, “सब देखने के बड़े आदमी बनते हैं... कोई किसी के दुख में खड़ा नहीं होता... बड़े आदमी खालीपीली दिखावा करना जानते हैं...”

गुड्डन लगातार रोए जा रही थी और उस के निश्छल आंसुओं के कारण निशा का भी दिल भर आया था और वे भी उदास हो उठी थीं. ●

बवासीर, भंगदर, कब्ज़
गैस, एसीडिटी का इलाज
(बिना ऑपरेशन क्षारसूत्र द्वारा)
डा0 आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune) ,
CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुदा रोग एवं क्षारसूत्र विशेषज्ञ
लालकुआँ, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

गीतसंगीत

मेहन्दी की रात, शादी कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898.

जासूसी सेवा

शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560. ●

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं. –विज्ञापन विभाग

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई वर और वधू की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.

MAGIC MOP
30% OFF
MRP: ₹ 2,595/-
MAGIC MOP
30% OFF
MRP: ₹ 1,595/-
FLOOR WIPER
Price: ₹ 125/-
Price: ₹ 175/-
Price: ₹ 245/-
20% OFF
GRASS BROOM PLASTIC
20% OFF
MRP: ₹ 200/-
Prestige
Clean Home
- Hand Wash
- Toilet Cleaner
- Floor Cleaner
- Glass Cleaner
CHOICE AGENCY | 8874595382
Sunder Bagh Post Office Building, Near Lal Kuan, Lucknow

बात जो दिल को छू गई

■ मेरी बेटी का अंतरजातीय विवाह हुआ है. हमारे समधी लोग महाराष्ट्रियन ब्राह्मण तथा हम यूपी के क्षत्रिय. हम ने तय किया कि सगाई उन के यहां से होगी तथा बरात भी वे लोग ले कर आएंगे. सारी बातें तय होने के बाद मैं ने अपनी समधन से पूछा, "जयश्री, आप के कितने रिश्तेदार शादी में आएंगे, बता दीजिए ताकि हम सब के लिए खरीदारी कर सकें?"

"विमल, आप लोगों को हमारे रिश्तेदारों को कुछ नहीं देना है. आप अपने रिश्तेदारों को उपहार दीजिए और हम अपने रिश्तेदारों को देंगे."

उन की यह बात मेरे दिल को छू गई, क्योंकि हमारी तरफ तो लड़के वालों के दिमाग में सिर्फ लेने की ही बात रहती है.

-सुनीता सिंह

■ बात कुछ दिन पहले की है. मैं अपनी छोटी बेटी के पास बैंगलुरु गई थी.

एक दिन रसोई में खाना बना रही थी. तभी मुझे बाहर वाले दरवाजे पर आवाज सुनाई दी. मैं ने धीरे से दरवाजा खोला तो देखा एक 10-12 साल का लड़का गेट की सीढ़ियों पर बैठ कर खाना खा रहा था. मुझे देख कर वह सहम कर खड़ा हो गया.

मैं ने कहा, "बैठो खाना खा लो. कहां से आए हो?"

उस ने हाथ उठा कर सामने एक कौंप्लैक्स की तरफ इशारा करते हुए कहा, "वहां मजदूरी करता हूं."

बातों ही बातों में पता चला कि उस का नाम शिवा है और अपने चाचा के साथ बिहार से मजदूरी करने आया है.

उन दिनों मेरा नाती जय मेरे पास छुट्टियां बिताने आया था. उस ने शाम में शिवा को पार्क में खेलने आने के लिए कहा. फिर रोज शाम को वह जय के साथ खेलता, टीवी देखता. जय के पास बैठ कर उस से कहानी सुनता. जय ने उसे अपने फौज में जाने की बात भी बताई. दोनों जय की साइकिल पर घूमते थे.

अब जय के वापस जाने का समय आ गया. जिस दिन वह रवाना हो रहा था, शिवा दौड़ कर आया और जय का हाथ पकड़ कर कहने लगा, "जय भैया, आप फौज जौइन कर बड़ा अफसर बनना और मुझे भी फौज में नौकरी दिला देना. मैं आप की सेवा करूंगा और आप का नौकर बन कर रहूंगा."

तब जय ने उस के कंधे पर हाथ रख कर कहा, "नहीं शिवा, नौकर नहीं, तुम मेरे साथ मेरे दोस्त बन कर रहोगे."

जय की यह बात तेरे दिल को छू गई. मेरी आंखों में खुशी के आंसू आ गए और फिर मैं दोनों को अभिभूत हो देखती रह गई.

-दिया विष्ट

■ मेरी नईनई शादी हुई थी. ससुराल में कदम रखते ही अनजाना सा भय सताने लगा कि कहीं कोई भूल न हो जाए. करीब 21 दिन बाद मेरी चौका (रसोई) चढ़ाना की रस्म की गई और मुझे हलवा बनाने को कहा गया. मुझे हलवा बनाना आता था, लेकिन घबराहट के कारण मेरा बुरा हाल था. मैं ने भूल से हलवे में चीनी की जगह नमक डाल दिया.

अचानक किसी कार्यवश मेरी सासूमां रसोई में आईं, तो मैं ने उन्हें हलवा चखने को दिया. तब मुझे अपनी भूल का पता चला. मुझे लगा कि अब मुझे सब के सामने अपमानित होना पड़ेगा. मुझ से कुछ भी कहते नहीं बन रहा था.

तभी मेरी सासूमां ने कहा, "बेटी, कोई बात नहीं कभीकभी घबराहट में ऐसा हो जाता है. जो हो गया उसे भूल जाओ. चलो, जल्दी से मुसकरा दो."

फिर सासूमां ने तुरंत नया हलवा तैयार कर दिया और सभी मेहमानों को यह कह कर परोसा, "यह मेरी बहू ने बनाया है. मेरी बहू ने मेरी बेटी की कमी को पूरा कर दिया है."

सभी मेहमानों ने मेरी पाक कला की प्रशंसा की. मैं तो जैसे सासूमां की ऋणी हो गई. उन की कही बात मेरे दिल को छू गई.

आज भी हमारे संबंध मांबेटी की तरह मधुर हैं. *-मंजू द्विवेदी*

■ बात कुछ दिन पहले की है. मैं अपनी बेटी के साथ हीरा स्वीट्स पर गई थी. वहां एक दंपती यानी पतिपत्नी मुझे देख कर मुसकरा रहे थे. मैं ने उन से कहा कि मैं ने उन्हें पहचाना नहीं.

इस पर उन का उत्तर बड़ा प्यारा था. वे बोले, "हमें आप बड़ी प्यारी लगीं, इसलिए हम मुसकरा रहे थे." फिर बात करतेकरते उन्होंने यह भी बताया कि उन की 2 बेटियां हैं, जिन की वे शादी कर चुके हैं और बेटा अभी पढ़ रहा है. मैं ने भी बताया कि मेरी भी 2 बेटियां हैं. छोटी बेटी मेरे साथ ही थी.

उन्होंने तपाक से कहा "एक बेटी टैंशन होती हैं."

उत्तर में मेरी बेटी तुरंत बोली, "नहीं अंकल ऐसा नहीं है. बेटियां बहुत अच्छी होती हैं."

इस पर उन का उत्तर और भी शानदार था. बोले, "मैं भी तो यही कह रहा हूं. एक बेटी 10 सन के बराबर होती है."

उन की यह बात मेरे दिल को छू गई.

मुझे अपने परिवार पर गर्व हुआ जहां 2 बेटियां होने पर बेटे के लिए जोर नहीं डाला गया.

-विभा शर्मा ●

पाठक अपने **संस्मरण इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपने संस्मरण 9650966493 पर भेजें.

मैं ने हिम्मत कर इस क्षेत्र में कदम रखा है

मृणाल ठाकुर

टीवी की दुनिया से सिनेमा में कदम रखने वाली मृणाल ने अपना कैरियर अपने दम पर शुरू किया है. जानिए, इस दौरान उन्हें किन मुश्किलों का सामना करना पड़ा...

धारावाहिक 'कुमकुम भाग्य' और फिल्म 'लव सोनिया' से चर्चा में आने वाली मौडल और अभिनेत्री मृणाल ठाकुर महाराष्ट्र के धुले से हैं. उन्होंने हिंदी के अलावा मराठी फिल्मों और धारावाहिकों में भी काम किया है. उन के कैरियर में उन के मातापिता का पूरा सहयोग रहा है. उन्होंने मृणाल को अपनी पसंद का काम करने की आजादी दी.

मृणाल को बचपन से फिल्में देखना और उन के बारे में सोचना अच्छा लगता था. आज वे वह अपनी जर्नी से खुश हैं. लौकडाउन के बाद वे कई फिल्मों के काम खत्म करने में जुटी हैं.

हंसमुख और विनम्र मृणाल ने 'गृहशोभा' के लिए खास बात की. पेश हैं, कुछ अंश:

इन दिनों आप क्या कर रही हैं?

लौकडाउन के बाद मैं अपनी फिल्मों को पूरा करने में लगी हूं. मैं हमेशा से अलगअलग

प्रोजेक्ट पर काम करना चाहती थी. जब से मेरी फिल्में 'लव सोनिया,' 'सुपर 30' और 'बाटला हाउस' रिलीज हुई हैं, अच्छीअच्छी स्क्रिप्ट्स मेरे पास आ रही हैं. अच्छे चरित्र निभाने का मौका मिल रहा है. फिल्म 'तूफान' रैडी है और इसे थिएटर हौल में रिलीज किया जाएगा. कोरोना संक्रमण कम होने का इंतजार हो रहा है. अभी मैं चंडीगढ़ में फिल्म 'जर्सी' की शूटिंग कर रही हूं. इस के अलावा 'प्रियास मास्क' जो इंडिया की पहली ऐनीमेटेड फिल्म 90 बच्चों के लिए बनी है, यह कोविड-19 के बारे में बच्चों को जागरूक करती है. उस में मैं ने प्रिया की आवाज दी है.

अभी अधिकतर फिल्में ओटीटी पर रिलीज हो रही हैं, आप की राय इस बारे में क्या है?

ओटीटी छोटी और कम बजट की फिल्मों के लिए एक अच्छा प्लेटफौर्म है, पर मेरी फिल्में थिएटर में ही रिलीज होने वाली हैं ताकि दर्शक फिल्म का आनंद ले सकें. मेरी दोनों ही फिल्में खेल पर आधारित लव स्टोरी हैं, पर मेरी भूमिका दोनों में अलग है. दर्शकों को भी इन्हें देखने में मजा आएगा.

क्या कभी आप बचपन में खेल से जुड़ी रहीं?

हां, मैं एक खिलाड़ी हूं. मैं ने बास्केटबाल जिला स्तर पर और फुटबाल भी खेला है.

अभिनय में आने की प्रेरणा कैसे मिली?

परिवार में कोई भी फिल्म इंडस्ट्री से नहीं था. जब भी मैं कोई फिल्म देखती थी, तो हैंगओवर हो जाता था और इस से निकलने में एक सप्ताह लगता था. मैं ने फिल्म 'थ्री इडियट्स' देखी और उस से मुझे पता चला कि आप वही काम करें, जो आप को पसंद है. यह फिल्म मेरे जीवन की टर्निंग पौइंट बनी, क्योंकि मैं 12वीं में थी और कहां क्या करना है कुछ पता नहीं था. मुझे मैडिकल एंट्रैंस में अच्छे नंबर भी मिले थे. मैं डाक्टर बन सकती थी, पर मैं ने मास मीडिया चुना ताकि अपनी इच्छा पूरी कर सकूं. फिल्में ही मुझे प्रेरित करती है और मैं इन के जरीए लोगों को प्रेरित करना चाहती हूं.

पहली बार पैरेंट को अभिनय की बात कहने पर उन की प्रतिक्रिया क्या थी?

उन्होंने पहले मना कर दिया. उन के हिसाब से मेरी किसी भी प्रकार की पब्लिसिटी उन्हें नहीं चाहिए, और वे इंडस्ट्री से डरते थे. उन के हिसाब से मुझे एक सुरक्षित जौब करनी चाहिए, क्योंकि फिल्म आज है कल नहीं. मुझे जब टीवी का काम मिला, तो मैं ने उन्हें बुला कर शूटिंग से संबंधित सारी चीजें दिखाई. इस से उन्हें मेरे काम के बारे में पता चला और उन्होंने फिर कभी मना नहीं किया. मैं ने अपने कई दोस्तोंको देखा है कि उन्हें अपने पसंदीदा काम करने के लिए अपने मातापिता से लड़ना पड़ता है. मुझे पढ़ाई की भूलभुलैया में नहीं फंसना पड़ा, क्योंकि मातापिता ने साथ दिया. केवल किताबों से ही नहीं, आप को बाहर की दुनिया से भी बहुत कुछ सीखने को मिलता है. समाज में एक अच्छा नाम हो, उस की कोशिश करनी चाहिए. मैं एक साधारण परिवार से हूं और बहुत हिम्मत कर इस क्षेत्र में कदम रखा है.

पहला ब्रेक कैसे मिला?

मैं मुंबई के एक कालेज में थी. तब मेरे एक दोस्त ने औडिशन के बारे में बताया. मैं वहां गई और उस मोनोलोग के लिए मैं चुन ली गई. मेरे काम को सभी ने पसंद किया और मुझे आगे भी काम मिलने लगा. मेरी हिंदी साफ नहीं थी, क्योंकि मैं मराठी हूं. इस के लिए मैं ने बहुत मेहनत कर उसे ठीक किया. इस के बाद मैं ने एक मराठी फिल्म की, इस से मेरी हिंदी फिल्मों में काम करने की इच्छा हुई. मैं ने कोशिश की और मैं आगे धारावाहिक और फिल्मों में काम करने लगी.

क्या आउटसाइडर होने पर इंडस्ट्री में अच्छा काम मिलना मुश्किल होता है?

मुझे कभी भेदभाव महसूस नहीं हुआ, क्योंकि मैं खुद को आउटसाइडर नहीं बौलीवुड इंडस्ट्री का पार्ट समझती हूं. मेरी जर्नी बहुत अच्छी रही है. मेरे हिसाब से अगर आप में काबिलीयत है और आप खुद पर विश्वास रखते हैं, तो कोई भी चीज आप को हासिल करने में मुश्किल नहीं होगी.

किस शो ने आप की जिंदगी बदली?

धारावाहिक 'कुमकुम भाग्य' से मेरी जिंदगी बदली है. इस शो से मैं ने बहुत कुछ सीखा है. लोग कहते हैं कि फिल्में करनी हैं, तो टीवी में काम नहीं करना चाहिए, लेकिन मेरा लर्निंग प्रोसैस टीवी ही है. मेरे हिसाब से नए कलाकार को टीवी में काम अवश्य कर लेना चाहिए, क्योंकि इस से वह बहुत कुछ सीख सकता है.

तनाव होने पर क्या करती हैं?

सोशल मीडिया पर ऐक्टिव हूं, लेकिन उस से दूर रहती हूं, क्योंकि कई बार बहुत ट्रोलिंग होती है, जिस से मेरी मैंटल हैल्थ खराब होती है. काम को ले कर तनाव होने पर मातापिता से बात करती हूं.

क्या कभी रिजैक्शन का सामना करना पड़ा?

बहुत बार करना पड़ा. मैं ने उस समय अपने पैरेंट्स से बात की, जिस से सब नौर्मल हो गया. असल में हम सब को जीत की खुशी का पता होता है, लेकिन हार को कैसे लेना है, यह सिखाया नहीं जाता. मैं चाहती हूं कि स्कूल में ऐसी पाठ्यक्रम को शामिल करने की जरूरत है ताकि बच्चे किसी भी हालत में तनावग्रस्त न हों.

फिल्म में इंटिमेट सीन करने में कितनी सहज है?

मैं जब स्क्रिप्ट पढ़ती हूं, तो देखती हूं कि इस में अंतरंग दृश्य जरूरी है या नहीं. लव स्टोरी में इंटिमेट सीन होने पर कर सकती हूं, लेकिन बिना जरूरत के कोई भी इंटिमेट सीन नहीं करता.

क्या कोई मैसेज देना चाहती हैं?

मातापिता से कहना चाहती हूं कि वे अपने बच्चे की इच्छा को समझें और उसे उस दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें. उस पर अपनी इच्छाएं न थोपें.

-सोमा घोष ●

मोटे हैं तो क्या गम है

अपने मोटापे से अगर आप हीनभावना से ग्रस्त हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

हिंदी फिल्म का मशहूर गीत है, ‘जिस की बीवी मोटी उस का भी बड़ा नाम है...’ जी हां, मोटा या मोटी होना कोई अवगुण नहीं है, बल्कि इस के भी प्लस पौइंट हैं. अब दक्षिण भारतीय फिल्मों की हीरोइनों को देखें या भोजपुरी फिल्मों की, कैसे मोटे और गठै शरीर की होने के बावजूद खूबसूरत और आकर्षक नजर आती हैं. पुरानी बौलीवुड फिल्मों में भी हीरोइनें जीरो फिगर वाली नहीं, बल्कि तंदुरुस्त भरेभरे शरीर वाली होती थीं. जीरो फिगर के चलन ने तो बौलीवुड में कोई 2 दशक से ही जोर पकड़ा है वरना भोजपुरी, पंजाबी या दक्षिण भारतीय फिल्मों में तो आज भी गठे शरीर की अदाकाराओं की धमक है. वहां दुबलीपतली हीरोइनें मुश्किल से ही नजर आती हैं.

भोजपुरी फिल्मों की तो 10 टौप हीरोइनें मोटी और गठे हुए शरीर की हैं. लेकिन वे बेहद आकर्षक और लोकप्रिय हैं. रानी चटर्जी, स्वीटी छाबड़ा, अंजना सिंह, चांदनी सिंह, काजल राघवानी, नेहा श्री सिंह, आम्रपाली दुबे,

आज के कठिन दौर में अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ

SHREE BAIDYANATH AYURVED BHAWAN PVT. LTD. CALCUTTA

100 years of caring

बैद्यनाथ

असली आयुर्वेद

*च्यवनप्राश

स्पेशल

200g मुफ्त
बैद्यनाथ
च्यवनप्राश
स्पेशल
शक्ति से भरपूर
आँवला विटामिन 'सी' की प्राकृतिक स्रोत
एक भारतीय परम्परा

बदलते मौसम में
बीमारियों से लड़ने के लिए
अपने परिवार को दें

IMMUNITY BOOSTER

* 2 किलो में 400 ग्रा., 1 किलो में 200 ग्रा.
एवं 500 ग्रा. में 75 ग्रा. मुफ्त सिर्फ बिहार एवं झारखंड में लागू

मोनालीसा, सीमा सिंह, शिखा मिश्रा, शुभी शर्मा, तन्नू चटर्जी, ये सभी भोजपुरी फिल्मों की नामचीन अदाकारा हैं और भरेभरे जिस्मो की मालकिनें हैं.

जम कर थिरकती हैं सपना

हरियाणा की सपना चौधरी को ही देख लीजिए. आप उन्हें दुबलीपतली तो हरगिज नहीं कह सकते, लेकिन वे कमाल की गायिका और नर्तकी हैं. उन के शो में इतनी भीड़ उमड़ती है कि तिल रखने की जगह नहीं होती. उन का आकर्षण ऐसा गजब का है कि लोग उन की एक झलक पाने के लिए मारने को तैयार रहते हैं.

अपने जमाने में टुनटुन यानी उमा देवी के चाहने वालों की भी लंबी कतार हुआ करती थी. टुनटुन ने तो अपने मोटापे को ही अपना फिल्मी कैरियर बना लिया था और खूब मशहूर हुईं.

19वीं सदी में मोटापे को ही खूबसूरत समझा जाता था. ईरान की राजकुमारी ताज अल कजर सुल्ताना के बारे में कहा जाता है कि उन के भारीभरकम शरीर ने सुंदरता के सभी मानकों को तोड़ दिया था. यहां तक कि उन की मूंछें और घनी भौंहें भी थीं, बावजूद इन के उन्हें काफी सुंदर माना जाता था. कहा तो यह भी जाता है कि उन के प्यार में बहुतेरे नौजवान पागल थे और 13 नौजवानों ने तो उन को न पाने के गम में खुदकुशी कर ली थी. ये सभी उन के दीवाने थे और उन से विवाह करने के इच्छुक थे, लेकिन राजकुमारी चूंकि पहले ही शादीशुदा थीं, इसलिए उन्होंने इन के प्रस्तावों को ठुकरा दिया, जिस से बेचारों का दिल टूट गया.

दरअसल, राजकुमारी उस दौर की आधुनिक महिलाओं में से एक थीं. अब आप को इस बात को समझ लेना चाहिए कि मोटापा अभिशाप नहीं है, लेकिन जरूरत से ज्यादा हर चीज बुरी होती है, इसलिए फिट रहना बेहद जरूरी है.

अगर आप को अपने मोटे और गठे शरीर से कोई दिक्कत नहीं है, आप को कोई रोग नहीं है, आप चुस्तदुरुस्त फील करती हैं तो यकीन मानिए मोटापा अच्छा है. जीरो फिगर या दुबलेपन को सौंदर्य का पैमाना बनाने वाले दरअसल उन कंपनियों के इशारों पर अपनी राय जनता पर थोपते हैं, जो दुबलेपन का जैल, क्रीम, दवाएं, जिम जैसे कारोबारों से जुड़ी हुई हैं और लोगों को बेवकूफ बना कर अपना उल्लू सीधा कर रही हैं.

इन के विज्ञापनों के भंवरजाल में उलझ कर सुबह उठते ही लोग न जाने क्याक्या करते हैं, अखबार देखने और दुनिया का हाल जानने का समय मिले न मिले, लेकिन जिम जाने का वक्त तो निकालना ही है. जिम तो जैसे नौजवानों की जान बन चुका है. लड़की हो या लड़का सब को दुबला दिखना है.

सौंदर्य का पैमाना

लोगों को दुबला करने के लिए दुनियाभर में बड़ेबड़े योगा इंस्टिट्यूट्स चल रहे हैं, बड़ेबड़े जिम में लोग भारीभरकम धन खर्च कर के घंटों पसीना बहा रहे हैं ताकि सौंदर्य के पैमाने में फिट हो जाएं. दुबलेपन की क्रीमजैल से बाजार भरे पड़े हैं. दवा कंपनियां दुबलेपन की दवाओं से प्रतिदिन लाखोंकरोड़ों का वारेन्यारे कर रही हैं. अब तो बाजार में आप को दुबला करने के लिए मसाजर तक आ गए हैं. आप को कमर की चरबी घटानी हो या जांघों की बस मसाजर उठाएं और 2-3 घंटे मसाज कर डालें. लेकिन ये तमाम कंपनियां अपने उत्पादों से होने वाले साइड इफैक्ट आप को हरगिज नहीं बताएंगी. टीवी शोज के बीच में आप को दुबला करने के दर्जनों विज्ञापन और शौर्ट फिल्में दिखेंगी. दरअसल, दुबलेपन को सौंदर्य का पैमाना बनाने वाले कारोबारियों को आप के स्वास्थ्य से कोई सरोकार नहीं है. उन्हें तो बस अपने बिजनैस और पैसे से मतलब है.

अवंतिका ने टीवी पर मसाजर की विशेषताएं देख कर औनलाइन ₹7 हजार का मसाजर औॅर्डर किया. उसे लगने लगा था कि उस की टांगें और कमर के हिस्से में ज्यादा चरबी जमा हो गई है, जिस के कारण उस की फिगर ठीक नहीं है. अवंतिका ने 3 दिन टांगों की मसाज की. पहले दिन तो उसे बहुत अच्छा लगा, लेकिन तीसरे दिन रात में उस की टांगों में क्रैंप्स उठने लगे. क्रैंप्स के कारण दोनों टांगें इस कदर खिंचाव महसूस करने लगीं कि अगला पूरा हफ्ता वह ठीक से चलफिर भी नहीं पाई. पैरों को ठीक होने में 20-25 दिन लग गए और वह भी तब ठीक हुए जब फिजियोथैरेपिस्ट ने उसे 4 सिटिंग्स दीं.

₹7 हजार का मसाजर और ₹10 हजार फिजियोथैरेपिस्ट को देने के बाद अवंतिका का ध्यान अब अपनी मोटी कमर या टांगों पर नहीं जाता है.

कहने का मतलब बिन सोचेसमझे बाजार के इशारे पर चल पड़ना ठीक नहीं है. अगर आप को मोटापे की वजह से कोई रोग नहीं है तो इस का मतलब है कि आप का शरीर बिलकुल फिट है. अपने मोटापे को ले कर तनावग्रस्त रहना ठीक नहीं है. सुंदरता का पैमाना कभी मोटा या दुबला होना नहीं हो सकता. आप मोटे होते हुए भी बेहद खूबसूरत हो सकती हैं. -**नसीम अंसारी कोचर** ●

असली सुंदरता

सुंदरता के बारे में बहत कुछ लिखा गया है, मगर सुंदरता वास्तव में खुद को स्वीकार करने और खुद की सहजता से उभरती है. जिस पल आप खुद को ले कर सहज होती हैं, आप सुंदर महसूस करती हैं. जब आप खुद को स्वीकार करती हैं, तो आप का आत्मविश्वास दूसरे लोगों को आप की ओर आकृष्ट करता है और असली सुंदरता यही है.

आयुष्मान खुराना और भूमि पेडनेकर की फिल्म ‘दम लगा के हईशा’ इस मकसद में बहुत कामयाब फिल्म है, जिस ने साबित किया है कि सौंदर्य का पैमाना बाजार द्वारा तय मानकों से बिलकुल अलग है. तो अगर आप मोटी हैं और पार्टीपिकनिक पर दोस्तों संग जाने में झिझक महसूस होती है तो आज ही इस फीलिंग को अपने दिल से निकाल दें, क्योंकि असली सौंदर्य तो आप का आत्मविश्वास और आप का व्यवहार है. इस के अलावा मोटापे के और बहुत सारे फायदे हैं:

- *मोटे लोग कपड़ों को ले कर सलैक्टिव नहीं होते. उन्हें पता होता है कि उन पर क्या सूट करेगा. उन की रेंज सीमित होती है, इसलिए उन की शौपिंग पर खर्च कम ही होता है.*
- *फिगर कौंशियस लड़कियों के लिए शीशा ही सब से प्यारा दोस्त होता है. वे अपने पति से ज्यादा शीशे के साथ समय बिताती हैं. लेकिन मोटी बीवी के साथ यह प्रौब्लम कभी नहीं होती. मोटी बीवी पति को भरपूर प्यार और टाइम देती है.*
- *गर्लफ्रैंड हो या बीवी, लड़के हमेशा उन के लिए बौडीगार्ड का काम भी करते हैं. लेकिन मोटी बीवी तो खुद अपने पति के लिए बौडीगार्ड होती है. उसे ले कर पति की चिंता बहुत कम हो जाती है.*
- *अपने पार्टनर को ले कर पजैसिबनैस या उसे खो देने का डर मर्दों को काफी तनाव और तकलीफ देता है. लेकिन बीवी मोटी होगी तो वे इस तनाव और डर से हमेशा दूर रहेंगे.*
- *मोटा होने का सब से बड़ा फायदा यह है कि आप के घर में आने वाला सारा फर्नीचर काफी मजबूत और अच्छी क्वालिटी का आएगा. आप के वजन को देखते हुए पति हलका या कमजोर सामान लाने की गलती कभी नहीं करेंगे. यही नहीं अगर घर में कोई व्हीकल लाने पर विचार चल रहा है तो यकीनन चारपहिया वाहन ही आएगा, क्योंकि दोपहिया पर तो आप समा नहीं पाएंगी. इस से आप की और आप के परिवार की शान में ही इजाफा होगा.*

कहां हैं कृति

कृति लगता है कुछ ज्यादा ही सेफ जोन में चली गई हैं. कभीकभी सोशल मीडिया पर तसवीरों में तो दिखती हैं लेकिन पैपराजी के कैमरों से अभी भी दूरी बना रखी है. खैर, उन के फैंस के लिए एक खुशखबरी है कि अगले साल कृति की 5 फिल्में फ्लोर पर जा सकती हैं. खबरखोजी बता रहे हैं कि कृति इन दिनों राजकुमार राव के साथ चंडीगढ़ में एक फिल्म की शूटिंग कर रही हैं. वैसे कृति अक्षय कुमार के साथ फिल्म 'बच्चन पांडे' में भी नजर आएंगी. सही है कृति, दिखना शुरू करो वरना लोग तो यही पूछेंगे की कहां है कृति.

सैलिब्रिशेन मूड में हैं नूरा

फिल्मों में छोटी भूमिकाओं और छोटे म्यूजिक वीडियोज के जरीए नूरा फतेही ने अपने फैंस के दिलों में बड़ी जगह बना ली है. नूरा हाल ही में मोरक्को के रेगिस्तान में छुट्टियां मना रही थीं जहां से उन्होंने एक खुशखबरी अपने चाहने वालों के साथ शेयर की कि उन के सोशल मीडिया के एक अकाउंट पर 20 मिलियन फौलोअर्स हो गए हैं. क्या बात है नूरा, सैलिब्रिशन तो बनता है.

धमाका करने वाले हैं कार्तिक

कोरोना के चलते काफी दिनों से घर में बंद कार्तिक आर्यन अब धमाका करने के मूड में हैं. अरे भाई, असली वाला धमाका मत समझ लेना हम तो उन की आने वाली फिल्म ‘धमाका’ के बारे में बात कर रहे हैं. अपने जन्मदिन पर कार्तिक ने सोशल मीडिया पर फिल्म का पोस्टर जारी करते हुए यह जानकारी दी. यह फिल्म कार्तिक के लिए बहुत खास है, क्योंकि इस में उन की ड्रीम लेडी यामी गौतम उन की हीरोइन हैं. इस धमाके की यानी इस की शूटिंग की शुरूआत अगले साल से होगी.

डरना बनता है सारा

सारा अली खान और वरूण धवन की जोड़ी वाली फिल्म ‘कुली नं. 1’ दिसंबर में प्रदर्शित होने वाली है. फिल्म के ट्रेलर रिलीज के साथ ही ट्रोल आर्मी ऐक्टिव हो गई है और ऐसी पोस्ट ट्रेंड करने लगी हैं कि यह वही सारा है जो सुशांत की मौत पर चुप थी और नशे की आदी भी है. कुछ ट्रोल्स तो यह भी लिख रहे हैं कि इस फिल्म के ट्रेलर पर डिसलाइक का रिकॉर्ड बनाना है. खबरची बता रहे हैं कि इन ट्रोल्स को ले कर सारा अपना सारा आत्मविश्वास खो रही हैं. वे डरी हुई हैं कि यदि ऐसा होता है तो उन के कैरियर पर तो बट्टा लग जाएगा. यह सब तो पहले सोचना चाहिए था न, सारा.

गर्दिश में है तारा का सितारा

करण जौहर की फिल्म में काम करने से तारा का नाम तो चर्चित हो गया, मगर इस का कोई खास फायदा उन्हें मिला नहीं. अभी तक तारा ने ऐसा कोई किरदार नहीं निभाया जिसे यादगार मान लिया जाए. ऐसे में जब तारा को अभिनय के गुण निखार कर काम की तलाश करनी चाहिए, तो वे सोशल मीडिया पर अपनी तसवीरें पोस्ट करने में बिजी हैं. तारा बेबी, सोशल मीडिया पर फौलोअर्स की संख्या बढ़ाने के चक्कर में कहीं ऐसा न हो कि आप को बड़े परदे पर देखने की चाह रखने वालों की संख्या धीरेधीरे कम होती चली जाए.

ट्रोल्स से डर नहीं लगता साहब

करीना कपूर इन दिनों अपनी प्रैगनैंसी और फिल्म 'लाल सिंह चढ्ढा' की शूटिंग का आनंद ले रही हैं. करीना सोशल मीडिया पर भी काफी ऐक्टिव रहती हैं और शायद इसीलिए ट्रोल्स के निशाने पर भी रहती हैं. ट्रोल्स पर बात करते हुए हाल ही में करीना ने प्रतिक्रिया दी कि लोग बहुत खालीपन महसूस कर रहे हैं और हर किसी को कुछ न कुछ कहना भी है. ऐसे में ट्रोल्स से क्या डरना. मैडम, यह बात अपने पति को भी समझा दो जो ट्रोल्स की गालियों के डर से अपनी आत्मकथा लिखने से भी घबरा रहे हैं.

अब मंदना ने लगाया शोषण का आरोप

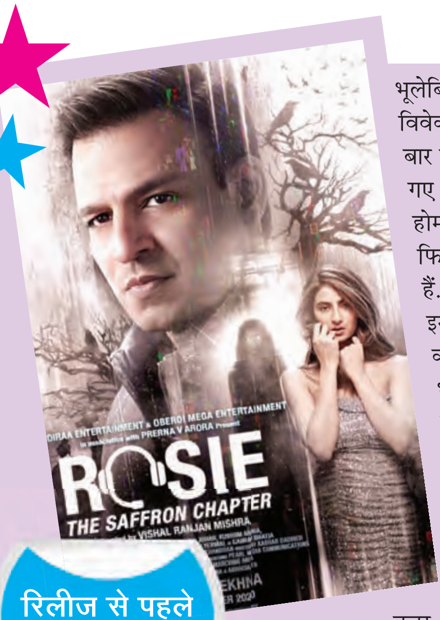
यौन शोषण और नशे की लत का बौलीवुड से नाता को नया नहीं है. आए दिन इन से जुड़ी कोई न कोई खबर सुर्खियों में बनी रहती है. नया मामला बिग बौस का हिस्सा रह चुकीं मंदना करीमी से जुड़ा है जिन्होंने अपनी आगामी फिल्म 'कोका कोला' के प्रोड्यूसर महेंद्र धारीवाल पर शोषण का आरोप लगाया है. मंदना के अनुसार महेंद्र ने उन के साथ उन की वैनिटी वैन में तब बदतमीजी की जब वे अकेली थीं. वे कोरिओग्राफर्स की मदद से वहां से किसी तरह निकल पाई. खुद को समाज का आईना बताने वाला फिल्मी समाज तो जैसे न सुधरने की कसम खा चुका है.

चीटिंग चलती है चुम्मा नहीं

नैटफ्लिक्स पर हाल ही में रिलीज हुई फिल्म 'अ सूटेबल बौय' को विदेशों में काफी सराहा गया, मगर भारत में इस फिल्म के एक सीन पर हंगामा हो गया. इस फिल्म का एक चुंबन दृश्य मंदिर में फिल्माया गया है जो कि भगवाइयों को बिलकुल भी नहीं भाया. भाता भी कैसे, मंदिर में तो बस आंखे मूंद दक्षिणा देना और पंडों की बात सुनना ही चलता है. रोज लोग परलोक सुधारने के नाम पर ठगे भी जाते हैं यहां. अभिनेत्री स्वरा भास्कर ने इस मामले पर करारा जवाब देते हुए कहा है कि मंदिर के अंदर कठुआ में गैंगरेप हो सकता है, मगर ऐसे दृश्य नहीं फिल्माए जा सकते. कितनी नासमझ हो स्वरा, ऐसे ही तो धर्म का धंधा फलफूल रहा है. कभी बाबाओं के बंद कमरों में तो कभी मंदिर प्रांगणों में औरत की अस्मिता से खेला जा रहा है.

हंसतेहंसते नशे के रास्ते

हंसाहंसा कर लोगों को लोटपोट करा देने वाली लल्ली कब नशे की गली में निकल पड़ी पता ही नहीं चला. पता तो तब चला जब लल्ली यानी भारती के घर पर एनसीबी ने छापेमारी की. भारती ने नशा करने की बात मान भी ली. भारती के फैंस यह जान कर हैरान थे कि उन की लल्ली भी टल्ली निकली. हम तो यह कहना चाहते हैं कि मायानगरी में कोई गरीबी से आया हो या अमीरी से फर्क नहीं पड़ता, यहां की हवा और पैसे में इतनी ताकत है कि ऐश करना सिखा ही देती है. और फिर नशे और बौलीवुड का रिश्ता कोई नया तो नहीं फिर इतना हंगामा क्यों.


DIRAA ENTERTAINMENT & OBEROI MEGA ENTERTAINMENT
ROSIE
THE SAFFRON CHAPTER
VISHAL RANJAN MISHRA

रिलीज से पहले चर्चा में है यह फिल्म

भूलेबिसरे अभिनेता विवेक ओबेराय एक बार फिर से चर्चा में आ गए हैं. विवेक अपने होम प्रोडक्शन में एक फिल्म 'रोजी' बना रहे हैं. आप सोचेंगे कि इस में चर्चा वाली क्या बात है. अरे भाई जरा रूको, चर्चा वाली बात इसलिए है कि विवेक के साथ इस फिल्म में सलमान खान के भाई अरबाज भी नजर आ सकते हैं. लगा न झटका. जी हां, गुप्तखबरी नैटवर्क यह खबर निकल कर लाया है. अगर यह बात सही निकली तो दबंग खान की प्रतिक्रिया का सभी को बेसब्री से इंतजार रहेगा. ऐसा क्यों कहा जा रहा है क्या यह भी बताना पड़ेगा? ●

ये सब से खास पल हैं

वीरुष्का इन दिनों काफी खुश हैं. अरे भाई, अनुष्का प्रैगनैंट जो हैं. अनुष्का ने इस दौरान काम भी काम से नाता नहीं तोड़ा है और लगातार विज्ञापनों की शूटिंग कर रही हैं. विराट भी एक मैच के सिलसिले में देश से बाहर हैं. यह जोड़ी दंपतियों के लिए एक मिसाल पेश करती है कि स्वस्थ संतान की चाह में पंडों के चक्कर लगाने से अच्छा है अपनी दिनचर्या और अपने काम पर फोकस करो. विश यू औल दे बैस्ट, वीरुष्का.

Piramal

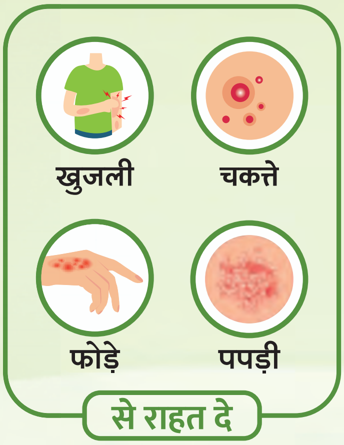
TETMOSOL®

टेटमोसोल से रोज़ नहाना, मतलब, त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना।

डॉक्टर का सुझाया
No.1
ब्रैंड#

Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL®
टेटमोसोल
contains Monosulfiram 5% w/w
Prescribed by Doctors*

नींबू जैसी ताज़ी महक


खुजली
चकत्ते
फोड़े
पपड़ी
से राहत दे

Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL

CMAC - TE/20200901-28

अपने सुझावों तथा सवालों के लिए, हमारे कंस्यूमर केयर अफसर से इस टोल फ्री नंबर 1800 22 9898 पर या consumercare@piramal.com पर सम्पर्क करें।

^खुजली (स्केबीज़) के कणो द्वारा हुए संक्रमण के लिए। स्थिति में सुधार न होने पर, डॉक्टर से सलाह ले। संक्रमण की संभावना तक रोज़ाना स्नान करें । #खाज और खुजली की दवाइयों की श्रेणी में डॉक्टरों द्वारा निर्धारित किया गया, MAT मई २०२० में किये गए IMS प्रिस्क्रिप्शन ऑडिट पर आधारित।

सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

PARLE

क्या आपको पार्ले पसंद है?
तो आपको हमारी स्नैक्स और
बेकरी की रेंज भी ज़रूर पसंद आएगी.

PARLE
Rusk
Real Elaichi
PREMIUM RUSK
FullToss
Karare Masala Snacks
Noodle Masala
Parle's
Wafers
Masala Masti
FLAVOUR
Chatkeens
Moong Dal
Chatpate Namkeens
Happy Happy Cakes
PINEAPPLE
I am VEG

पेश है स्वादिष्ट स्नैक्स और बेकरी प्रोडक्ट्स की विशाल रेंज हाउस ऑफ पार्ले की ओर से. चाहे क्रिकेट मैच हो या पार्टी, हमारे प्रोडक्ट्स हर लम्हे को यादगार बना देते हैं.

हमारी रेंज:

• चैटकीन्स – 15 वैरिएंट्स • पार्लेज़ वेफर्स – 7 फ्लेवर्स • फुलटॉस– 4 फ्लेवर्स
• हैप्पी हैप्पी केक्स – 3 फ्लेवर्स • रस्क – 2 फ्लेवर्स

Visit our website: www.parleproducts.com